



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

| | | | |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|
| Work: | W1KG17427 | ImageGroup: | I1KG17675 |
| LCCN: | n/a | ISBN: | n/a |

| | |
|------------------------------|--|
| Title: | སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ།) sman rtsis dus deb/ (dus deb/) |
| Author: | n/a |
| Descriptor: | n/a |
| Original Publication: | n/a;n/a |
| Place: | dharamsala' h.p. |
| Publisher: | men-tse-khang |
| Date: | 1996-2006 |
| Volume: | 6 |
| Total Volumes: | 10 |
| TBRC Pages: | 2 |
| Introductory Pages: | n/a |
| Text Pages: | n/a |
| Scanning Information: | Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014 |

D29084

ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་

ཙམ་ཐུག་པ།

སྒྲ་རམས་པ་སྒྲ་པ་ཆེ་རིང་།

ཙམ་ཐུག་ལས་རོགས།

སྒྲ་པ་དཀྱའ་བཏུ་བ་ཆོས་ལོ་བླར།

ཙམ་ཐུག་ཆོགས་མི།

སྒྲ་རམས་པ་སྒྲ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

སྒྲ་རམས་པ་ནམ་གྲུ་པ་ཆེ་རིང་།

སྒྲ་རམས་པ་བརྟན་པ་ཆོས་འཕེལ།

ཙམ་རམས་པ་ལྷ་དབང་ཆེ་རིང་།

དཔར་ཙམ་བཏུག་བཞུགས་མཁན།

ལྷ་མོ་སྤྱད་འཛོམས།

ཀྱབ་ཤོག་ཡི་གེ་པ།

དགོན་མཆོག་ཆེ་རིང་།

བར་འདུག་རི་མོ་མཁན།

སྒྲ་བྲས་ནམ་གྲུ་པ།

ཙམ་ཐུག་དང་དཔར་སྐྱེ་སྤྱོད་ཆོན་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱེན།

MEN-TSEE-KHANG

(Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H. The Dalai Lama)

Gangchen Kyishong, Dharamsala-176 215 (I.P.) INDIA

Tel: 0091-1892-22618/23113/23222 Fax: 0091-1892-24116

E-Mail: tmai@vsnl.com

དཀར་ཆག

བོད་ཀྱི་དབང་ཕྱེད་ཁང་།

Class No. M-170

Acc. No. 29084

ཟ་ཁའི་གཅིན་སྒྲིང་ཉམས་ཞིབ་བགྲིས་པའི་གྲུབ་འབྲས་སྒྲིང་བསྟུས།

ནད་བཅས་ཉམས་ཞིབ་ཟླ་ཆན། 9

དངུལ་ཁུ་བཅོ་བཏུ་ཆེན་མོའི་ངོ་བོ་དང་བྱུང་རིམ།

སྤྱན་སྒྲིང་ཟླ་ཆན། 10

མཆེན་ནད་བཅས་ཐབས།

སྤྱན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། 11

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ནད་གཞིའི་ཁམས་དང་

བསྟུན་ཏེ་སྤྱན་རྟེན་རྣམས་གྲངས་དང་། ནད་ཆ་གྲང་གི་གཉེན་པོའི་

སྤྱན་གཏོང་ལྟངས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས།

སྤྱན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་བགྲིས། 12

རྒྱན་མཐོང་མང་བའི་མཁའ་རྒྱུད་གི་ནད་དང་། མཁའ་ཆད། མཁའ་གྲང་།

ཁྲག་གེད་མཐོ་བའི་མཁའ་ནད་བཅས་ཀྱི་བརྟག་བཅས།

སྤྱན་རམས་པ་ལྷ་བ། 13

སྤྱ་བཤ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སྒྲོ་གསར་དགེས་པའི་འཇུ་མ་ལལ།

སྤྱན་རམས་པ་ཆོ་དབང་རྟ་མགྲིན། 14

དམུ་ཁུ་ལམ་དམུ་རྫིང་ནད་ཀྱི་སྒྲོར།

སྤྱན་རམས་པ་ལྷ་བ་ལྷོ་ལ་མ། 15

ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་བཙུགས་ཐབས།

སྐྱན་རམས་པ་ཆེ་རིང་དོ་རྩེ། ༤༩

སྙིང་ནད་བཙུགས་པའི་སྙིང་བྱང་།

སྐྱན་རམས་པ་བསྐྱོད་ནམས་ལྟ་མོ། ༥༦

སྟོག་རྒྱུང་བཙུགས་ཐབས་བདུད་ཅི་ཟླ་ལྟན།

སྐྱན་རམས་པ་ངག་དབང་མཁའ་མཁའ་བཙུགས་ཅི། ༥༧

ཕོ་བ་དང་དེའི་ནད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་བྱུང་བཅད་དཔྱད་པ།

སྐྱན་རམས་པ་བཞུགས་འཛིན་བདེ་བྱེད། ༥༨

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད།

སྐྱན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། ༥༩

བད་ཀྱན་སྐྱུག་པོའི་བཙུགས་ཐབས།

སྐྱན་རམས་པ་ཀྱན་བཟང་སྐྱོལ་མ། ༦༠

ནད་གཞི་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཚུལ།

སྐྱན་པ་བཞུགས་འཛིན་དབྱངས་སྐྱེད། ༦༡

ནད་ཀྱི་ཐ་སྟོན་གཅིག་གྱུར་ཅིག་གཏན་འབེབས་རན།

སྐྱན་པ་བཞུགས་འཛིན་ཉི་མ། ༦༢

བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་ནས་ཟ་ཁུའི་གཅིན་སྟེར་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་

གྲུབ་འབྲས་སྟེང་བསྟུས།

ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆན།

མཚན་དང་དཔེ་བྱད་བཟང་པོས་རབ་རྒྱན་པའི། །

སྒྲན་ཟླ་བྲང་སྟོང་བརྒྱད་པར་བཅས་ནམས་ལ། །

གྲུས་པས་བདུད་ནས་གཅིན་སྟེར་ཟས་སྒྲན་གྱིས། །

ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་གྲུབ་འབྲས་འབྲེ་བར་སྟོ། །

ཞེས་མཆོད་པར་བཞེད་ནས་ཐོག་མར་གཅིན་སྟེར་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་

པའི་གྲུབ་འབྲས་སྟེང་བསྟུས་བརྟན་པ་ལ། བོད་སྒྲན་གྱིས་གཅིན་སྟེར་ནད་གཞིར་ཕན་ལུས་ཀྱི་

བྱད་པར་སྟོན་ཆེད་སྒྲན་ཁབ་ཨིན་སུ་ལིན་(Insulin) བརྟན་མ་དགོས་པའི་ཟ་ཁུའི་གཅིན་སྟེར་ནད་

གཞི་གསར་པ་ནད་པ་གངས་༡༠༠ ལས་ནད་པ་གངས་༡༠༠ ཐམ་པར་ཟས་སྟོད་ཁོ་ནས་མངར་

མོའི་ཆད་གཞི་གཅིག་ཐབས་ཞུས་པ་དང་། ནད་པ་གངས་༡༠༠ ཐམ་པར་ཟས་སྟོད་སྟེང་བོད་

སྒྲན་ཁག་བཞི་ནས་གང་རུང་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲན་བཅོས་ཞུས་ཏེ་མངར་ཆད་གཅིག་ཐབས་ཞུས་པར་

སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་དུས་ཡུན་བདུན་ཕྱག་༡༩ རེས་བཟླ་ག་དཔུང་སྐབས་ཟས་ཀྱི་སྡེ་ཆན་ནད་པ་ནམས་

ཀྱི་སྟོ་སྟོང་མངར་ཆད་ཆ་སྟོ་མས་བརྒྱ་ཆ་དྲུག་དང་གངས་ཆུང་བཞི་དང་། *ཟུངས་འདྲེས་མངར་

ཆད་ཆ་སྟོ་མས་བརྒྱ་ཆ་དྲུག་དང་གངས་ཆུང་བདུན་ལས་འཇགས་མེད་ཀྱང་ཟས་སྟོད་དང་སྒྲན་བཅོས་

ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ནད་པའི་སྟོ་སྟོང་མངར་ཆད་ཆ་སྟོ་མས་བརྒྱ་ཆ་ཆི་ཤུ་ཅུ་གསུམ་དང་གངས་ཆུང་བཞི་

དང་ཟུངས་འདྲེས་མངར་ཆད་བརྒྱ་ཆ་ཆི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་དང་གངས་ཆུང་བརྒྱད་ཆག་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་

ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དབར་དབྱེ་བྱད་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་པ་རེད། མདོ་དོན་ཟས་སྟོད་རྒྱུད་པའི་སྡེ་ཆན་

གྱི་ནད་པ་རྣམས་ལ་ཟས་སྤྱོད་ཁར་པོད་སྒྲན་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་སྒྲན་བཅོས་བྱས་པའི་ནད་པ་རྣམས་
ཀྱི་གཅིན་སྡིའི་མངར་ཚད་མང་བ་ཆག་པའི་གྲུབ་འབྲས་དེས་པོད་སྒྲན་གྱིས་གཅིན་སྡིར་ཕན་གྱི་ཡོད་
པའི་སྐྱུབ་བྱེད་གསལ་པོ་སྡོན་པ་སྡོམ་ཆོག་དཔུང་བྲ་བྲ་ནད་གསལ་ལྟར་ཡིན། ཟུངས་འདྲེས་
(GHB)མངར་ཆའི་ཆད་གཞི་གང་ལེགས་འཇགས་པ་འདི་ནི་པོད་སྒྲན་ཙམ་ལ་མ་གཏོགས་བཅོས་
ཐབས་ལུགས་གཞན་ལ་མེད་པས་གཅིན་སྡི་བ་ཁུའི་ནད་པ་རྣམས་ལ་ཟུང་གི་བ་དང་། སྡིང་ག་ཟེར།
མཁལ་སྡོན། མིག་གི་རྩ་མདངས་ཉམས་ཞན་སོགས་གཞིག་སྡོང་ངམ་བྱུར་ཐོག་མི་ཡོང་བའི་
སྡོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་བཅོས་ཐབས་རེ་བ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁྲངས་སྡེལ་དང་རེ་བ་གསར་བ་
ཞིག་སྟེད་པ་རེད།

པོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་འདྲིའི་རིག་གནས་ཆེན་པོ་ཡུའི་ཡ་གྲུལ་དུ་གྱུར་པའི་གསོ་བ་རིག་
པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ནི་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པ་ཞིག་དང་། བྱིས་མཆོས་རྒྱལ་
ཁབ་མང་པོའི་གསོ་རིག་གཞུང་གི་བཅུད་བསྐྱས་པའི་སྡིང་པོ་བྲུད་ཆོས་ལྡན་པ། ལྷག་པར་གསོ་
རིག་མཁས་དབང་མེས་པོ་རིམ་བྱོན་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་རབས་ནས་བཟུང་ནད་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་
དང་འཐབ་ཚྭ་དུ་བྱིས་པའི་ལག་ལེན་ཉམས་སྟོང་སྟོགས་སྡོམ་མང་དུ་པའི་གཞུང་འདིར་མི་རིགས་
རང་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བྲུད་ཆོས་ལྡན་པ། ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་གྱིས་ཀྱང་ཐུགས་གཅིགས་
ཆེན་པོས་འདྲིན་སྟོང་སྟེལ་གསུམ་གྱི་བཀའ་བྱིན་བསྐྱངས་གིང་། རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བྱེད་ལྟ་བུ་ཆེན་
པོའི་སྐབས་ནས་བཟུང་ལུགས་པོ་རི་སྒྲན་པའི་གྲ་ཆང་གསར་འཛུགས་ཐོག་ལུ་རུ་སྤྱད་དང་། སོག་
པོ། རྒྱ་ནག་སོགས་སུ་འདར་སྟེལ་བྱུང་ཞིང་། ལྷག་པར་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་བྱེད་བཅུ་གསུམ་
པའི་སྐབས་སུ་ལྷ་ས་སྒྲན་རྩིས་ཁང་གསར་འཛུགས་གནང་བ་སོགས་གསོ་རིག་གི་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་
སྟེལ་བཞིན་གནས་ཀྱང་། པོད་མི་སྡིའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་ཉམས་ཀྱིན་རྒྱ་དམར་པོས་རིག་
གནས་གསར་བརྗེའི་སྐབས་སྡིང་བཞེར་སྟོ་བཏགས་ཀྱིས་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དཔེ་གཞུང་མང་པོ་དང་
བྲིས་ཐང་ཆ་བྱུད་སོགས་མེར་བསྟེགས་རྩ་མེད་བཏང་བ་དང་། པོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་མཁས་དབང་

རྣམས་ཀྱང་བཙོན་འདྲུག་མཉམ་པ་གཅིད་ཀྱིས་ཐལ་ཆེ་བ་རྒྱུན་འདས་སུ་གྱུར་བ་སོགས་ཉམས་གུད་
 ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཡ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེས་པའུ་བཞི་པ་མཆོག་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༡
 ལོར་བྱེས་འབྱོར་བོད་མིའི་ཁྲིད་ནས་སྤྱན་པ་དང་ཅིས་པ་མཁས་དབང་འགའ་བསྟུ་རུབ་ཀྱིས་རྒྱ་གར་
 རྟ་རམ་ས་ལར་བོད་གཞུང་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གསར་འདྲུགས་བཀའ་བྲིན་བསྐྱེད་པའི་འོག་ཉམ་ཐག་
 རད་པར་སྤྱན་སྤྱོད་དང་སྤྱན་གྱི་སྒྲོབ་གཉེར་བ་རིམ་པར་བསྟུ་སྐྱོང་གནང་བ་ལས་ད་ཆ་སྤྱན་པ་གངས་
 ༡༠༠ ཙམ་སྒྲོབ་ཐོན་བྱུང་བ་བྱུང་ཁར་ཡ་སྤྱིའི་སྤྱན་པ་བྱེས་གཞིན་སོགས་བོད་ནས་གསར་ཐེབས་
 ཀྱིས་སྤྱན་སྐྱོར་ཁང་དང་། སྤྱན་རྫས་ཉམས་ཞིབ། ཅོ་སྤྱོད་དང་དཔར་བསྐྱར། རྩོ་སྐྱོར་
 ཉམས་ཞིབ། སྤྱན་གྱི་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་སོགས་སྡེ་ཆེན་མང་དག་ཅིག་གསར་འདྲུགས་དང་རྒྱ་
 བསྐྱེད་གནང་ཞིང་། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གྱིས་གཙོས་སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱ་༩༠ ཙམ་ལ་རིམ་པས་
 ཡན་ལག་སྤྱན་ཁང་ཁག་གསར་འདྲུགས་བྱུང་པར་བརྟེན་ནད་ཀྱིས་མཉམ་པའི་ཉམ་ཐག་ནད་པ་འབུམ་
 ཕྲག་མང་པོར་སྤྱན་བཙོན་གནང་བཞིན་པ་མ་ཟད། ལོ་ལྟར་སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱ་ཁག་ལ་སྤྱན་གྱི་
 འབྲེམས་སྟོན་དང་གསུང་བཤད་བཤེས་ཐོང་གནང་བ་སོགས་ཀྱིས་དེང་འཛམ་གླིང་ནང་བོད་ཀྱི་གསོ་
 བ་རིག་པའི་སྟན་གསལ་དར་ཁབ་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པར་སྒྲོབ་
 རྒྱུང་དང་ཞིབ་འདྲུག་ཀྱང་བྱེད་མཁན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་
 ཡོད་པ་མཆོག་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་འཛིན་རྒྱུང་སྤེལ་གསུམ་དང་སྟག་
 པར་དེང་དུས་ཆེན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་བྱགས་འཁྱུར་ཆེ་བཞེས་ཀྱིས་བཀའ་
 རྒྱུ་ལྟ་སྤྱི་རིམ་ཐེབས་ནང་ “ང་ཆོ་བོད་པའི་གསོ་རིག་གི་རྒྱང་གཞི་འདི་ཏེ་ཅང་ལེགས་པོ་ཞིག་
 ཡིན་ནའང་ང་ཆོའི་གསོ་རིག་འདི་ལོ་རྒྱུད་ཕྲག་སོང་བའི་རིག་གནས་རྒྱུང་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་
 རད་རིགས་ཁ་གསལ་གྱི་བཙོན་ཐབས་ཐད་དེང་དུས་ཡར་རྒྱས་སོང་བའི་བཙོན་ཐབས་དེ་ཆོ་ནས་ཚུར་
 བསྐྱེད་བྱ་དང་ཉམས་སྐྱོང་ལེན་རྒྱ་ཏན་ཏན་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྟེ། ཅུ་བ་ང་རང་ཆོ་བོད་སྤྱན་གྱི་
 རིག་གཞུང་འགྲོ་སྐྱེད་པ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ། དེང་དུས་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱན་བཙོན་རིག་གཞུང་

དེ་ཚེ་དང་འབྲེལ་བ་གོ་བ་སྤུངས་མང་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད།
 སྤར་བྱིན་མཁམས་དབང་རྣམ་པས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གནང་ནས་ཉམས་ཚུངས་བསགས་ཡོད། གང་ལྟར་
 ཡང་སྤོང་མི་ནད་ཀྱིས་མནར་ནས་སྤྱུག་བསྐལ་བར་ཡོད་པའི་ནད་དེ་སེལ་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་ཐོག་ལ་
 ང་རང་ཚོའི་སྒྲིན་བཅོས་སྤོང་པའི་འགོ་སྤངས་ཐོག་ནས་ཐབས་ཤེས་དང་ཕན་ཐོགས་ག་རེ་ཡོད་མེད་
 དཔུང་ཞིབ་མང་པོ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན་ང་རང་ཚོའི་པོད་སྒྲིན་ཉམས་
 ཆག་འགོ་གི་མ་རེད་ཡར་རྒྱས་འགོ་གི་རེད་ཅེས་དང་། དབྱིན་ཇིའི་སྤྲད་ནང་རི་སྤར་ཅེ་
 (Research) ཟེར་བ་རིག་གཞུང་ཁག་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད། ལས་དོན་འདི་གས་སྤྱིའི་
 སྤྱིག་འཛུགས་ཤིག་ནས་འཆར་གཞི་བཏིང་ནས་ལག་ལེན་བཀའ་ན་གང་བྱས་ཀྱང་རྒྱབས་ཆེ་བ་ཞིག་
 ཡོང་གི་རེད།” ཅེས་བཀའ་སློབ་ཟབ་ནན་ཐེབས་པར་བརྟེན། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལོར་སྤྲན་ཅིས་
 ཁང་དུ་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ཆེད་འཛུགས་གནང་བའི་འོག་རིམ་པས་སྤྲན་རྩས་ཉམས་ཞིབ་དང་ནད་
 བཅོས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཞིང་། ཡན་ལག་སྤྲན་ཁང་ཁག་ནས་པོད་སྤྲན་གྱིས་
 ཕན་བསྐྱེད་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཁག་གི་འགོངས་ཤོག་བསྐྱར་བཀའ་རྒྱ་སོགས་ལས་དོན་མང་དག་
 ཅིག་འགོ་འཛུགས་ཞུས། ལྷག་པར་དུ་ཡན་ལག་སྤྲན་ཁང་ཁག་ནས་གཅིན་སྤོང་ནད་གཞིར་
 ཕན་སྐྱེད་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་རིམ་འགོངས་ཤོག་མང་དག་འཕྲོར་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྲིམས་སྲོལ་
 དང་མཐུན་པའི་ཁྲལ་སྤྱིལ་ར་འཕྲོད་མེད་ན་ཆ་འཛིན་མི་བྱེད་པས་དེ་ལྟར་བཟོ་བསྐྱུན་ཆེད་ཉམས་
 ཞིབ་བགྱིས་པའི་དཔུང་ཡིག་སོགས་དགོས་པར་བརྟེན། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༦ ལོར་དབུས་དང་ཕྱོགས་
 མཐའི་སྤྲན་པའི་ཚོགས་ཆེན་བསྐྱེད་ཏེ་གཅིན་སྤོང་ནད་གཞིར་ཉམས་ཞིབ་བྱ་ཕྱོགས་བཀའ་བསྐྱར་
 ཐག་གཅོད་གནང་བ་དང་ཆེས་མཐོའི་སྤྲན་ཅིས་ཚོགས་ཚུངས་ལའང་སྤྲན་སེང་བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་ནས་
 མཐར་ཁྱུན་སུ་ཡིན་ལ་བརྟེན་མ་དགོས་པའི་གཅིན་སྤོང་ནད་གཞི་གསར་པ་མི་གྲངས་༣༠༠ ལ་
 ཉམས་ཞིབ་གནང་རྒྱུ་ཐུགས་གཏན་འཁེལ་བ་རེད། དེ་ཡང་ཐོག་མའི་འཆར་གཞིར་སྤྱི་ལུགས་
 འགོ་སྤངས་རྒྱུ་པའི་ཐོག་ནད་པ་དང་སྤྲན་པ་གཉིས་ཐད་ནས་ནད་པ་བྱེད་བྱག་སེ་སོར་སྤྲན་ག་རེ་

སྤྲད་ཀྱི་ཡོད་མེད་མ་གཤིས་པའི་ཐོག་སྤྲན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་བྱས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་པོད་
 སྤྲན་གྱི་འགོ་རྣངས་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་དངོས་གཞིའི་སྐབས་དཀའ་ངལ་ཕྱད་གཞི་ལ་བརྟེན་ནད་
 པ་གྲངས་༡༠༠ ཐམ་པར་བས་སྤྲོད་རྒྱུ་དང་པོའི་སྤྲན་བཅོས་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དང་ནད་པ་གྲངས་༡༠༠
 ཐམ་པར་བས་སྤྲོད་དང་སྤྲན་བཅོས་བྱུང་འབྲེལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་ཐ་མའི་གྲུབ་འབྲས་ཇི་བཟང་དང་
 བྱུང་པར་ཇི་ཡོད་ཆོད་བརྟ་བྱ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཀོད་དེ་ལས་འགྲུལ་དེ་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་
 སྤྲན་ཁང་ཁག་བཞི་ལ་འཆར་བཀོད་གནང་ཡང་སྐབས་འཕྲལ་དཀའ་ངལ་འཕྱད་རྒྱུ་ཐ་མ་ཆེ་ལི་
 དང་སྤོང་ལོར་སྤྲན་ཁང་གཉིས་ནང་ཉམས་ཞིབ་དབྱ་འཇུགས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༡༡ ནང་
 མཇུག་བསྒྲིལ་བྱུང་པ་བྱུང་། གཅིན་སྤྲོའི་ཉམས་ཞིབ་འདྲིའི་འཆར་བཀོད་སློབ་སྦྲོན་གནང་མཁན་
 རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཆོན་རིག་སྤྲན་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ཨེམ་ཨེས་ཨ་ཏུ་ཇ་(MS Ahuja) དང་གཅིན་
 སྤྲོའི་ཆེད་གཉེར་བ་ཾོག་ཾར་པང་ཀེ་ཤ་(Dr. Pankaj Shah) དཔུང་ཁྲའི་སློབ་འཁྲིད་པ་ཾོག་
 ྾ར་རྟེ་ཕི་རྟེ་(Dr. Dwivedi)མཆོག་ནས་གནང་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་བྱུང་ཡང་གང་ཅིའི་ཐད་འགྱུར་
 བ་སོང་སྐབས་མཐའ་མའི་མཇུག་སྐྱིད་རོགས་རམ་གནང་མཁན་གཅིན་སྤྲོའི་ཆེད་གཉེར་བ་ཾོག་
 ྾ར་ཨ་ཇེ་སུད་(Dr. Ajay Sood)དང་དཔུང་ཁྲའི་དབྱེ་ཞིབ་སློབ་སྦྲོན་པ་ཾོག་ཾར་པན་ཾེ་(Dr.
 Pandey)བཅས་གཉིས་ཀྱིས་གནང་བ་རེད།

དགོས་པ་འཇམ་དམིགས་ཡུལ། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདིར་ཐོན་
 བྱེན་སྤྲན་པ་མཁས་དབང་རིམ་བྱོན་རྣམས་ནས་ནད་གཞི་གང་ལ་སྤྲན་གང་གིས་པན་ཐོགས་ཆེ་ཆུང་
 སོགས་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད་པར་བོད་ཀྱི་སྤྲན་པ་ཆོང་མས་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་སློ་
 སྤྲོབས་གདོང་ཆོད་ལྡན་པའི་ངང་ནས་ལག་ལེན་པེད་སྤྲོད་གནང་བཞིན་པར་བརྟེན་སྤྲན་སྤྱི་བོར་བྱས་
 པའི་རྣམ་ཐར་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་ནད་དང་སྤྲན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་མ་མཆིས་ཀྱང་། འདིར་
 དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་དམིགས་བསལ་གྱི་པན་རྒྱས་ལྡན་པའི་བོད་སྤྲན་ཁག་འཛམ་བུ་སྤྱིང་གི་བྲིམས་
 མཐུན་ཡིག་ཆའི་ངོ་བོར་འདོན་སྤྲེལ་ཆེད་དང་། གཞན་ཡང་དགོས་པ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཁག་གཤམ་

གསལ་ལྟར།

- བོད་སྐད་ནད་བཅས་ཉམས་ཞིབ་དངོས་སུ་ལག་བརྟུང་གྱིས་བྲིམས་མཐུན་གྱི་ཡན་གནོད་དང་
ལེགས་ཉེས་དཔུང་ཁྲིའི་ཐོག་བོད་སྐད་གྱི་རྣམ་པ་འདོན་ཐབས་དང་བྱེ་བྲག་གཅིན་སྟེའི་སྐད་
ཁག་གི་ཡན་རྣམ་འཆོལ་ཞིབ།
- དངོས་གཞིའི་སྐད་བཅས་སྐབས་གཅིན་སྟེའི་སྐད་ཁག་བཞི་ཡི་ཡན་རྣམ་ཐུལ་ཞིབ་བྱས་པའི་
ཡིག་ཆ་གསལ་བཀོད།
- མ་འོངས་ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱའི་འཆར་གཞིར་བརྟུང་བཅས་ཇི་དགོས་གསལ་ཉོགས་བྱུང་།
- གཅིན་སྟེར་ཡན་རྣམ་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་སྐད་ཁག་གི་རྣམ་འཆོལ་ཞིབ་གཏན་འབེབས་ཡོང་བྱ།
- གཅིན་སྟེར་ཡན་རྣམ་ཆེ་བའི་སྐད་གསར་བཟོ་བརྒྱན།
- འགྲོ་བ་ནད་པ་གང་མང་གཅིན་སྟེའི་ནད་ལས་མཐར་ཐབས།
- ལེགས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བྲགས་དགོངས་སྐྱབ་པ།
- བོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདིར་འཇམ་སྒྲིང་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འཕྲོད་
བརྟེན་ཁང་ནས་ཡིད་ཆེས་རུང་བའི་ཁྲུངས་སྐྱེལ་ར་འཕྲོད་གྱི་བྲིམས་མཐུན་ཡིག་ཆ་བཟོ་བརྒྱན་
བྱུང་བའི་དགོས་པ་བཅས་སོ།

ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ངོ་སྟོན། ནད་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་རྒྱུད་དུ། རྒྱ་རྒྱུན་ལན་ཆ་མངར་
བསིལ་ཕྱི་བའི་ཟས། ཁྲན་ཅན་མལ་འདུག་བད་ཀན་ཆོལ་འཕེལ་བ། ཁྲང་པར་ཟགས་པས་
ཟ་ཁུ་རྒྱུད་པར་བྱེད། ཁྲེས་པའི་བད་ཀན་ནི་མན་རྒྱུད་དུ། རྒྱ་ནི་མ་རིག་གཏི་མུག་ལས་བྱུང་
པའི། ཁད་ཀན་ཐ་མལ་མཆན་ཉིད་བདུན་ལྡན་དེ། སྟོང་རྒྱུན་ཁ་མངར་ཕྱི་བསིལ་སྐྱམ་
བརྟེན་དགས། འགྲངས་རྗེས་དལ་བར་བསྐྱད་དང་ཉིན་གཉིད་ལོག། ཁྲན་རྟེང་ཉལ་དང་
རྒྱར་ལུགས་གོས་སྒྲབ་འབྲགས། གྲོ་སྐྱན་གསར་ཐོག་སེར་ཅན་སྐྱངས་པ་དང་། ཁར་སྐྱོམ་

ག་རིད་ཆོལ་བུ་འབྲུ་མར་དང་། རྩི་མར་རུལ་པ་ལོ་བྱར་ལ་ཐུག་རས། རི་སྒོག་ལ་སོགས་
 རྩིན་ཟས་མཐའ་དག་དང་། མ་ཆོས་པ་དང་ཆོག་པོ་ཁོངས་པོའི་ཟས། བ་རའི་འོ་མ་ཞོ་དར་
 རུ་གང་ང། བཟའ་བདུང་ཆེས་ཏེ་ཆོད་ལས་འདས་པ་འམ། རྩ་མ་མ་ཞུ་ཕྱི་མ་ཐོས་པ་ཡི།
 རྩིན་དེ་ནམས་ཀྱིས་བད་ཀན་གང་ནད་སྒོང་། ཞེས་རྩུ་རྩིན་དེ་དག་གིས་བད་ཀན་དང་ཆོལ་འཕེལ་
 བ་ལུས་བྱངས་སུ་གྱུར་མ་ཐུབ་པར་གཅིན་དུ་སྒྲུང་པར་རིམ་པས་ཟགས་པས་གཅིན་འཕེལ་ཏེ་ཟ་ཁུའི་
 རད་སྒྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྩུ་མཆན་དུ་བཅག་ཡོད། ཐོག་མར་ཕྱི་ལུགས་ནས་ཤལ་སྒྲེ་གི་སི་ཞེས་
 པ་པོད་ལུགས་གསོ་རིག་གཞུང་ནས་གཅིན་སྒྲིའི་ཟ་ཁུ་ཞེས་པར་བཏགས་ན་འགྲིག་མིན་སྒྲོར་དཔུང་
 པར། གཅིན་ཁ་སྒྲིའི་བའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་གཅིན་སྒྲིའི་ཟ་ཁུའི་ནད་ཡིན་པའི་ཁྱབ་པ་མེད་དེ་
 མཁལ་མ་དང་སྒྲུང་པར་གང་བའི་ནད་ལུགས་པ་དང་། སྒྲུང་པའི་གདང་བཙུམ་མམ་རྒྱུང་བྱར་
 སེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ག་གིམ་གྱི་རྩས་ལུགས་ཉམས་པས་ཀྱང་གཅིན་ཁ་སྒྲིའི་ནད་ལུགས་འབྱུང་
 སྒྲིའི་དེ། དེར་ནི་གཅིན་གྱི་ལུལ་དུ་སྒྲུང་མའི་ཆོགས་ཀྱན་འདུ་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ལུགས་མངོན་
 རྩུལ་ནམས་མི་ལྡན་ལ་ཕྱི་ལུགས་ནས་ཁྲག་དང་གཅིན་པར་མངར་ཆོད་ཀྱི་བཏག་དཔུང་སྐབས་མངར་
 ཆོད་ཀྱང་རྩུན་ལྡན་ལས་མི་འོང་བས་ན་གཅིན་སྒྲིའི་ཟ་ཁུའི་ནད་དམ་ཤལ་སྒྲེ་གི་སི་མེ་ལི་ཀྲས་ཡིན་
 པའི་ཁྱབ་པ་མེད། ཟ་ཁུའི་གཅིན་སྒྲིའི་རྩུ་དུ་འང་། བད་ཆོལ་འཕེལ་བ་བྱངས་སུ་མ་གྱུར་
 བའམ་མ་སྒྲིན་པར་གཅིན་མཉམ་སྒྲུང་པར་ཟགས་པས་ཟ་ཁུ་དང་རི་རྩུ་པོང་རྩུང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་
 འབྱུང་ལ་རྩུ་ཁ་སྒྲིའི་བས་ན་གཅིན་སྒྲིའི་ཞེས་ནད་ལུགས་དེ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞེས་དང་།
 དབང་འདུས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་སྒྲན་གྱི་ཆོག་མཛོད་ནང་ཟ་ཁུ་ཞེས་པ་ནི་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ལས་བྱུང་
 བའི་བྱངས་དང་འདྲེས་པའི་རི་རྩུའི་མིང་ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་བཞུན་འཛིན་
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྩུས་ཀྱིས་མཛོད་པའི་རྩུ་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། ཟ་ཁུ་ནི་རྩིན་ཅན་གྱི་
 མལ་དུ་རྩུན་རིང་གནས་པ་སོགས་ཀྱིས་མཁལ་མའི་རྩས་པ་ཉམས་ནས་རྩུ་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་དང་
 ལུས་བྱངས་གཉིས་དབྱེ་བ་སྒྲེ་མ་རྩས་པ་ལུས་བྱངས་འདྲེས་པའི་རི་རྩུ་སྒྲུང་པའི་གནས་སུ་དུས་མིན་

ཏུ་ཟགས་ནས་ཕྱིར་བབས་པའི་གཅིན་མདོག་རྟོག་ཅན་གྱི་མིང་ངོ་། །དེར་ཟ་བྱ་ཞེས་བརྗོད་དོན་
 རི་དེ་ཟུངས་དང་འདྲེས་པའི་ཕྱིར་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་མདངས་ནམས་ཟ་བ་ལྟར་ཉམས་པར་གྱུར་བའི་
 ཕྱིར་མིང་དེ་ལྟར་ཏུ་གྲགས་སེ་ཞེས་གསལ། ལ་སྐྱའི་ཐ་སྟེན་བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་མཆོག་
 རས་གཅིན་སྟེའི་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་་གཉིས་པ་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་རང་གནས་འདུག །ཆ་གས་
 ལུས་ཟུངས་ཀུན་ལ་གནས་པ་དེ། །འབྲི་དང་འབར་བས་འཕེལ་དང་ཟད་པར་འགྱུར། ལུ་མ་
 ལྷའི་བར་ན་འདུག་པ་མཁྲིས་པ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཉམས་ནས་བད་ཀན་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ཕིན་
 ཏུ་གྲགས་ཆེན་པོ་འཕེལ་ནས་དྲངས་མ་དེ་མ་སྟེན་པ་བྱས། དེའི་ཆ་གས་ཁྲག་རང་ལ་གནས་
 པའི་མེ་དྲོད་དང་ལུས་ཟུངས་བདུན་ལ་ཡོད་པའི་མེ་དྲོད་ནམས་ཀྱིས་མ་སྟེན་པས་རྒྱུན་རིང་སོང་ན་
 བད་ཆེལ་འཕེལ་ཏེ་རྒྱགས་པ་རྒྱན་མ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཞན་དྲགས་ནས་
 རྒྱགས་པ་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། བད་ཀན་གྱི་ཟ་བྱ་དེ་འཕེལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཐོག་
 མར་རྒྱགས་པ་ཆགས་མངར་ཆ་མི་འདུག་ཟེར། ཁྲག་ཉུང་ཉུང་བྱེད་ཀྱི་འདུག ལུ་མ་ལྷའི་
 བར་ན་འདུག་པ་དེ་དང་དེའི་ཆ་གས་ཁྲག་རང་ལ་གནས་པའི་མེ་དྲོད་དང་བཅས་པའི་སྟོབས་འདི་
 བཞིན་ཉམས་པར་གྱུར་བ་ན་ཐོག་མར་སོ་བའི་ནང་ཟས་མ་ལུ་བའི་ཉེས་པ་འཕེལ་ནས་ཁྲག་རང་ལ་
 ཡོད་པའི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་ལེགས་པར་མ་སྟེན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལུས་ཟུངས་སྟེ་མ་རྒྱས་ཡོང་ནས་རྒྱགས་
 པ་ཆེན་པོ་ཆགས་ནས་ཏཱི་སྟེ་གྱི་སི་འཆར་གཞི་འབྲུབ་ཡོང་གི་འདུག ཏཱི་སྟེ་གྱི་སི་འཆར་
 གཞི་དེ་གྲུབ་ཡོང་དུས་བད་ཀན་ཟ་བྱ་བརྩུ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་ལྟར་
 ཏུ་གསལ་པའི་ནད་ཟ་བྱའི་གཅིན་སྟེ་ཞེས་པའི་ནད་རྟགས་མདོན་ཚུལ་ནམས་ལྟག་མ་མ་ལུས་པ་སྟེ་
 ལུགས་དེབ་ནང་གསལ་ཏཱི་སྟེ་གྱི་སི་ཞེས་པའི་ནད་རྟགས་མདོན་ཚུལ་ནམས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་
 མཚུངས་པས་ན་ཏཱི་སྟེ་གྱི་སི་ནི་ཟ་བྱའི་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཡིན་པར་གཞི་གྲུབ་པོ།
 ཁྲག་མངར་དུ་གྱུར་ཚུལ། དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་བསྟན་པའི་སྐབས།
 དང་པོ་རོ་དུག་ཟས་སྟོམ་གང་ཐོས་པ། །རོ་མངར་ལུ་བ་ཅན་གྱུར་བད་ཀན་སྟེད། །བར་དུ་

མཁྱིས་པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱིས་འདྲ་བས། །རྣམ་པར་ཆ་བས་རྩི་སྒྲུར་མཁྱིས་པ་སྦྱེད། །ཐ་མ་མེ་
 མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་སྟེགས་སྦྱེ། །ཁ་བར་གྱུར་ཏེ་དེ་ཡིས་རྒྱུད་སྦྱེད་འགྱུར། །ཞེས་རྩི་བྱ་ག་
 ཏུ་གཏོགས་པའི་ཟས་སྒྲིམ་གང་ཟོས་ཀྱང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཕོ་བའི་གནས་སུ་སྦྱེ་བས་པའི་ཆེ་ན་ཐོག་
 མར་བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་ཀྱིས་ཐུག་པར་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་དོན་གྱིས་རྩི་
 ཡང་མངར་བ་ཤས་ཆེ་ཞིང་ལྷ་བ་ཅན་བད་ཀན་གྱི་མཆན་ཉིད་དང་མཐུན་པར་འགྱུར་ཞེས་དང་།
 བར་དུ་མཁྱིས་པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་མེ་དོད་དེས་ཉེ་བར་བཞུས་པས་ན་དེའི་རང་བཞིན་རྣམ་པར་ཆ་བ་
 དེ་དང་། ཞོང་གི་ས་ཚུའི་ནུས་པ་ལྷག་མའི་བྱེད་པ་གཉིས་འཐབ་པས་རྩི་ཡང་སྒྲུར་ཤས་ཅན་དུ་
 གྱུར་ཏེ་མཁྱིས་པ་འདྲ་བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱང་ཅུང་ཟད་སྦྱེད་པར་བྱེད་ཅེས་པས་འདིར་མཁྱིས་
 པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་མཐུའམ་འདྲ་ཅི་ཉམས་པས་འདྲ་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་རྩི་མངར་ལྷ་བ་ཅན་གྱི་ཁྲ་བ་དེ་
 རྩི་སྒྲུར་བར་གྱུར་མ་ཐུབ་པར་མངར་བ་རང་གནས་ཐོག་ཐ་མ་མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་སྟེགས་
 ཐུ་སྟེ་མཆོན་པའི་གནས་སུ་གསོག་པ་མཁྱིས་པ་མདངས་བསྒྲུར་གྱིས་རིམ་པས་ཁྲག་ཏུ་གྱུར་གྱི་ཡོད་
 པར་བརྟེན་རྩི་མངར་ལྷ་བ་ཅན་གྱི་ཁྲ་བ་རང་སར་ལུས་པ་དེས་ཁྲག་ནང་མངར་ཆ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་
 ཐུབ་ཅིང་ལུས་རྒྱུད་སྟེགས་ལ་གཞི་ལ་རྒྱ་བ་རྣམས་ཀྱང་མངར་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་པར་གཞི་བྱ་བ།
 ཞོང་དུ། བར་དུ་མཁྱིས་པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱིས་ལྷ་བས། །ཞེས་པའི་མཁྱིས་པ་འདྲ་བྱེད་དེའི་གནས་
 སའི་བཤད་རྒྱུ་དུ་འདྲ་བྱེད་ལྷ་དང་མ་ཞུའི་བར་ན་གནས་ཞེས་པའི་ལྷ་བའི་གནས་ཏེ་རྒྱ་ལོང་དང་
 མ་ལྷ་བའི་གནས་ཕོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་འདྲ་བྱེད་གཤེར་ཆེན་ཞེས་པ་འདྲ་བྱེད་དཔེ་རིས་ནང་གསལ་
 བཞིན་ལས་གཞན་མ་མཆོས་པས་ན་ཐུ་ལུགས་ནས་པན་གྱི་རི་ཡ་(Pancrea)ཞེས་པ་མངོན་མཐོང་
 དཔེ་རིས་ནང་གསལ་དེ་རང་དུ་ངོས་འཛིན་ན་གནས་དང་བྱེད་ལས་གྱུར་ཚུལ་སོགས་དང་ཀྱན་ནས་
 མཚུངས་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧ ལོའི་གཅིན་སྟེའི་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་ཀྱི་བཤོ་སྦྱང་གསུང་
 བཤད་དང་དཔྱད་ཚུལ་ཁག་ནང་སྤྲོན་པ་མཁྱིས་དབང་འགས་དེ་རང་དུ་ངོས་འཛིན་གནང་བའང་
 འདུག་པས་ན་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་སྐབས་སུ་འདྲ་བྱེད་ལྷ་དང་དཔེ་རིས་འཛིན་བགྱིས་པའོ།

གཅིན་གྱི་ཟ་ཁུ་འམ་གཅིན་མངར་དུ་གྱུར་ཚུལ་ནི། ཞོང་གསལ་ལྟར་བད་ཀན་ས་ཚུའི་
 རང་བཞིན་རོ་མངར་ལྷ་བ་ཅན་དེ་མཁྱིས་པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱིས་ལེགས་པར་བྱ་མ་ཐུབ་པའི་ཁར་རྒྱང་
 མེ་མཉམ་གྱིས་དྲངས་སྟེགས་ཚུལ་བཞིན་བྱེ་མ་ཐུབ་པ་ལས་སྟེགས་མ་རྣམས་རྒྱ་མཐི་སྤང་ལོང་གི་
 རང་དུ་སོང་བ་སྤར་ཡང་སྐྱ་སྐྱ་གཉིས་སུ་བྱེ་སྤྱོད་བཞིན་ཆུ་གོག་གི་ཅ་ཞེས་རྒྱ་མཐི་ལྡེབས་ངོས་ཀྱི་ཆེལ་
 བུའི་གསེབ་ན་དུ་བ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཅ་སྤྱག་ཕྱ་མོ་རྣམས་ནས་རིམ་པར་རྒྱ་ཁིང་འཁོར་ཏེ་མཐར་
 མཁལ་མ་བརྒྱད་རྒྱང་པའི་ནང་གསོག་པར་བྱེད་པའམ་ཟགས་པས་ན་གཅིན་མངར་དུ་གྱུར་པ་མ་
 ཟད། གཅིན་སྟེའི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་ལན་ཚུ་མངར་བསེལ་ཞེས་པས་མངར་དང་ལན་ཆའི་བྱ་རྩེས་མངར་
 བར་བྱ་བས་ན་ཁ་ཟས་དེ་དག་གིས་གནོད་ཆབས་སྟག་པར་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ནི་གོར་མ་ཆག དེ་
 བཞིན་དུ་ཁག་དང་གཅིན་ནང་ཆེལ་གྱི་གྱུར་ཚུལ་ཡང་ཕྱོགས་མཚུངས་སོ། །གཞན་ཡང་ནད་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་ཟ་ཁུ་ནི་ཤུ་དང་། མངོན་ཚུལ། རྟན་ཉགས། བཅོས་ཐབས། རྒྱ་གཉན་ཐོར་
 པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་རྒྱས་པ་རྒྱད་ནང་བཞུག་པ་ལྟར་ལས་འདིར་རྒྱས་སྤྱོད་མ་བུས།

ཟས་སྦྱོད་ལམ་བཞེན། ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟུང་ནད་པ་ངེས་མེད་འོས་འདེམས་ཀྱིས་ཟས་
 ཀྱི་སྤྱེ་ཆན་ནང་དུ་འདྲུལ་བྱགས་བྱ་འདོད་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་ཟས་སྦྱོད་རི་ལྟར་སྦྱོབ་སྟོན་བྱས་པར་
 བཅི་འཛིག་གིས་བདུན་བཞི་རེའི་མཆམས་ཁག་མངར་ཆོད་གཞི་ཆག་ཡོད་མེད་བཟག་དཔུང་བྱ་
 དགོས། ཟས་སྦྱོད་ནི་རྒྱད་དུ། འབྲུ་རྟིང་སྐྱམ་སའི་གཡ་སོགས་པ་ཡི། །ཡང་ཁིང་རྩལ་པའི་
 ཟས་སྐྱོམ་སྦྱོད་ལམ་བཞེན། །བ་གཅིན་སྤྱི་བ་ལས་འབྱུང་ཁ་ཟས་ཟ། །ངལ་དུབ་མང་དུ་སྦྱད་
 ཅིང་གཉིད་མི་ལོག །ཡང་ཁིང་རྩལ་པའི་སྟན་གྱིས་དྲིལ་བྱིས་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཁ་
 ཟས་སུ་གཙོ་བོ་རྒྱ་ཐག་ཆོད་པའི་འབྲུ་རྟིང་པའི་རིགས་དང་། ར་ལུག་དང་གཡག་སོགས་ས་
 སྐྱམ་སར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་གཞུང་སྟེན་ཁིང་། རྟན་སྦྱོང་བར་བྱེད་པའི་ཁ་ཟས་
 རོ་མངར་བ་དང་ལན་ཚུ་བའི་རིགས་དང་ཞི་ཁོག་དང་གོང་ལ་ཐུག་ལ་སོགས་པ་རྣམས་པ་སྤྱི་བསེལ་
 ཀྱི་རིགས་སྤང་དགོས། སྦྱོད་ལམ་དོ་བའི་གནས་སུ་ལུས་རྩྱེལ་བས་བཅག་ཅིང་། རྒྱ་གྲང་

སྒྲུབ་རིགས་བཟོ་བ་སྒྲུབ། སྒྲུབ་བཅས་ཐད་སྒྱིར་གཅིན་སྒྱིར་ཕན་པའི་སྒྲུབ་མང་དག་ཅིག་
གསུངས་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་ཆེད་པོད་སྟོན་བྱས་པའི་སྒྲུབ་ཁག་
བཞི་ནི་གཅིན་སྒྱིར་སྒྱུ་རུ་༦། གཅིན་སྒྱིར་ཨ་རུ་༡༡། ཡུང་བ་༥། སུག་སྒྲེལ་༡༧། བཅས་ལ་
གཏན་འབེབས་ཀྱིས། གཅིན་སྒྱིར་ཉམས་ཞིབ་ནང་ཚུད་ནད་པ་རེར་གོང་གསལ་སྒྲུབ་ཁག་གཉིས་
རེ་ཉམས་ཞིབ་སྒྲུབ་པ་སོ་སོས་འདམས་རྒྱ་དང་དེའི་ཁར་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཙ་ཁུ་ནད་རྟགས་རང་
བཞིན་སོགས་ལ་སྐབས་བསྐྱུན་པའམ་ཡང་ན་པོ་བའི་ཁ་འཛིན་སོགས་ཀྱི་ཆེད་སྒྲུབ་གང་རུང་ཞིག་
བཏང་འཇུས། སྒྲུབ་བཅས་ཀྱི་ཇི་ཆོན་ནད་པ་དེར་གོང་གསལ་སྒྲུབ་གང་རུང་གཉིས་དང་རོགས་
ཆེ་སྒྲུབ་གང་རུང་ཞིག་བཏང་རྗེས་བདུན་ཕྱག་བཞི་རྗེས་བརྟག་དཔུང་ཀྱིས་ཁྲག་མངར་ཆད་གཞི་
འཇགས་མེད་ཆེ་བརྟག་དཔུང་སྒྲུབ་པས་སྒྲུབ་བརྗེ་པོ་རྒྱག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་སྒྲུབ་བྱམ་ཆེ་རུ་གཏོང་
དགོས། ནད་པས་ཟས་སྟོན་འཛེམ་བྱ་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དྲི་བཅད་ཀྱིས་ཟས་སྟོན་
ལ་བརྩེ་འཛིན་བྱེད་དགོས་ནན་ཏན་བསྐབ་དགོས། དེ་ནས་སྐར་བདུན་ཕྱག་བརྟག་ཀྱི་རྗེས་བརྟག་
དཔུང་ཀྱིས་ཁྲག་མངར་ཆད་གཞི་རང་འཇགས་སམ་མཐོ་རུ་བྱིན་ཡོད་ཆེ་སྒྲུབ་བྱམ་ཆེ་རུ་གཏོང་
བའམ་ཡང་ན་སྒྲུབ་བརྗེ་པོ་རྒྱག་དགོས། མཐར་བདུན་ཕྱག་༡༢ སོང་རྗེས་བརྟག་དཔུང་ཀྱིས་
ཁྲག་མངར་ཆད་གཞི་རང་འཇགས་སམ་ཡང་ན་ཇེ་མཐོར་སོང་ཡོད་ཆེ་ནད་པ་དེ་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་
བཟའི་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་ཏེ་ཕྱི་ཕྱགས་སྒྲུབ་དགོས་ངེས་བྱུང་ན་དུས་ཆོགས་ནང་སྤྱད་འཇུས།
གོང་གསལ་སྒྲུབ་ཁག་བཞི་འདི་ནས་སྒྲུབ་ཁང་ཁག་ཏུ་བཏང་བ་དང་། སྒྲུབ་ནམས་མ་རྗེས་
གོང་ཆེ་གཅིག་ཙམ་ནས་སྒྲུབ་བྱ་ཕུལ་བ་བཅས་ཀྱིས་ནད་པར་དགོས་སྒྲུབ་ཁག་ཆད་ལྟག་མེད་པར་
དུས་ཐོག་སྒྲུབ་སྒྱིན་གནང་ཡོད།

གཞི་རྩེ་ཉམས་ཞིབ་ལམ་སྟེན། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་འཇུག་ལྷན་ཁང་ནས་བཙོས་བསྒྲིགས་

གནང་བའི་ཨིན་སྐད་ཡིན་ལ་བརྟེན་མ་དགོས་པའི་ཆོད་གཞི་ཅན་གྱི་ནད་པ་གསར་པ་མི་གྲངས་ ༣༠༠

ལ་ཕོ་མོ་དང་ལོ་གྲངས་རང་བཞིན་ཅ་ཆུང་ཁྱད་པར་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་སྒྲན་ཁང་ཁག་གཉིས་
 ལ་ཆ་བགོས་ཀྱིས་ཟས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་དང་སྒྲན་བཅོས་སྡེ་ཆོན་དུ་ནད་པ་གྲངས་༡༠༠ རེ་ངེས་མེད་འོས་
 འདེམས་ཀྱིས་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་མོས་ལྟར་སྡེ་ཆོན་གང་རུང་དུ་བདུན་ཕྱག་༡༩ རེ་ཟས་
 བཅོས་སམ་སྒྲན་བཅོས་ཆོད་བཟུང་ནད་འཇུག་ཁྱད་པར་བཅས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་གང་རུང་དུ་བདུན་ཕྱག་༡༩ རེ་ཟས་
 འདེམས་སྒྲངས་དང་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱ་སྒྲིག་ཀྱི་ཆོད་འཛིན་གཤམ་གསལ་ལ་ལྟར།

༡༥ གཅིན་སྟེང་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་འོས་འདེམས་ཆོག་པའི་ཆོད་སྒྲིག་*

- འཛམ་གླིང་འབྲོད་བརྟེན་རྟེན་ཁང་ནས་མངར་ཆོད་ཆོད་གཞི་བཅོས་སྒྲིག་གཞིར་བཞག་ཡིན་
 སུ་ཡིན་ལ་བརྟེན་མ་དགོས་པའི་ནད་པ་གསར་པའམ་སྤར་སྒྲན་བཅོས་བྱེད་སྤྱིང་མེད་པ་གཞན་ག་
 དགོས།
 - དེ་ཡང་ནད་པ་དེའི་ལྷོ་སྤྱིང་གི་མངར་ཆོད་མི་ལི་སྒྲ་རམ་༡༩༠ ནས་༡༥༠ བར་དང་ལྷོ་སྤྱིང་
 གི་བརྟེན་དཔུང་ཀྱི་ཆོད་གཉིས་རྩིས་ཀྱན་འབྲུམ་བྱེད་ཞིབ་(Glucose)འབྲུང་རྩིས་ཀྱི་མངར་ཆོད་
 མི་ལི་སྒྲ་རམ་༡༠༠ ལོན་པའམ་དེ་ལས་བཞུལ་བ་དགོས།
 - ནད་པའི་ལོ་གྲངས་རང་ལོ་༡༠ ནས་༢༥ བར་སྒྲེབ་པ་ཡིན་དགོས།
 - རང་ཉིད་ནས་བདུན་ཕྱག་༡༩ རེ་སྒྲན་བཅོས་སྤུ་མཐུད་བྱ་འདོད་ཡོད་པ།
 - ནད་པ་རང་ཉིད་ནས་བདུན་ཕྱག་༩ རེ་མཆོམས་ཁྲག་གི་བརྟེན་དཔུང་བྱ་འདོད་ཡོད་པ།
 - སྡེ་ཆོན་གཉིས་པའི་ནད་པས་བདུན་ཕྱག་༡ རེ་རེ་རྩིས་ཁྲག་གི་བརྟེན་དཔུང་བྱ་འདོད་ཡོད་
 པ།
 - ནད་པ་ཆང་མས་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་སྦྱོབ་སྟེན་ཁྱད་པར་བཅས་ལ་བརྟེན་འཛིན་བྱ་འདོད་ཡོད་པ།
- ༡༦ གཅིན་སྟེང་ཉམས་ཞིབ་ཁོངས་འོས་འདེམས་མི་ཆོག་པའི་ཆོད་སྒྲིག་
 གཤམ་གསལ་གནས་ཚུལ་རྣམས་ལྟན་ན་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཆོད་བཟུང་བྱ་རྒྱ་སྒྲིག་ནད་པའི་གྲངས་སུ་འོས་
 འདེམས་མི་ཆོག།

- ནད་པ་དེར་ཚབས་ཆེའི་ནད་རིགས། དཔེར་ན། མཁལ་མའི་སྒྲིན་དང་མིག་གི་བ། སྤྱིང་ནད། ལྡན་སྒྲིན། ཅ་གི་བ། སྐལ་ཚིགས་བདེ་བ་སྒྲིན། སྤྱིང་ཅ་སྤྱོད་ཅན། འག་ཤེད་བཅས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པའི་ནད་པ་དེ་གཅིན་སྤྱིའི་ཆོད་བཟའི་འོས་སུ་ཞུགས་མི་ཆོག།
 - ནད་པ་དེར་སྤྲོན་ཁབ་ཡིན་སུ་ཡིན་མ་བརྒྱབ་ཀྱི་མེད་ཡིན་པའི་གས་འོས་འདེམས་མི་ཆོག།
 - ནད་པ་དེ་ལྟོ་སྤྱོད་སྐབས་བརྟག་དབྱེད་ཞུས་པའི་འག་མངར་ཆད་གཞི་མི་ལི་སྐ་རམ་༢༥༠ ལས་བཞལ་བ།
 - ནད་པ་དེའི་གཟུགས་པོའི་ལྗེད་ཆད་ཀྱི་ལོ་༡༧ ལས་ཉུང་བ།
 - བྱད་མེད་སྤྱུ་མ་མ།
 - བྱད་མེད་ཕུ་གུ་མ་འབྱར་འོ་མ་སྤྱིར་བཞིན་པ་རྒྱ་དྲུག་གོང་བཅས་པ་ནམས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཆོད་བཟའི་ནད་པའི་གངས་སུ་འཇུག་ཞུགས་མི་ཆོག།
- ༡༥ གཅིན་སྤྱིའི་ཉམས་ཞིབ་ནང་ཆུད་ནད་པ་ནམས་ལ་ག་གམ་གསལ་གནས་ཚུལ་རིགས་ལྟག་ཆེ་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་ཁོངས་ནས་སྐབས་འཕྲལ་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་དགོས།
- ཉམས་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་སྒྲོ་བྱར་དུ་གཉན་ཆད་རྒྱས་པ་དང་འག་ཤེད་ཆད་ལས་བཞལ་བ། སྒྲོ་བྱར་བདེ་བས་འགྲུམས་ཤུགས་ཆེའི་རིགས། སྤྲོན་ཁབ་སོགས་ནང་སྤྲོན་བཅོས་གསར་པ་འགོ་འཇུགས་བྱ་དགོས་རིགས་བཅས།
 - ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་སྐབས་ལྟོ་སྤྱོད་འག་མངར་མི་ལི་སྐ་རམ་༢༩༠ ལས་བཞལ་བ་བདུན་རྗེས་མའི་བར་རང་གནས་བྱུང་བ།
 - ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་དུས་ཡུན་སྐབས་བྱུར་ཕོག་ཚབས་ཆེ་བྱུང་པའི་གས།
 - ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་སྤྲོན་རིལ་བཞི་རེ་དུས་བཞི་བདུན་ཕྱག་བཞིའི་རིང་བཏང་ཡང་ཕན་ཞུས་མ་ཐོན་པར་མངར་ཆད་མ་ཆག་པའི་གས།

གོང་གསལ་གནས་ཚུལ་ནམས་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་དུས་ཡུན་ནང་ལྷག་ཆེ་ཉམས་ཞིབ་གཙོ་འགན་བཞེས་མཁན་གྱིས་བདེན་པ་ར་འཕྲོད་འགྲངས་ཤོག་༥ པ་གཞིར་བཞག་བརྒྱངས་ཏེ་
ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱ་བཅས་རེད།

བརྟག་དཔྱད་བྱ་བ་ཐབས། བརྟག་དཔྱད་བྱ་བ་ཐབས་རང་ལུགས་ལྟར་ཅ་ཚུ་དང་མཚན་ཉིད་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་སྟགས་བརྟག་ཡོད་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་སྐབས་ཆད་འཛིན་གཙོ་བོ་ཕྱི་ལུགས་ཚན་རིག་ལམ་སྲོལ་ལྟར་བརྟག་དཔྱད་གྱི་ཡོ་ཆས་*གྲུ་ལུ་ཀོ་མི་ཀྱར་ཐོག་ཁྲག་གི་མངར་ཆད་འཇལ་ཐོག་ཅ་འཛིན་ཞུས་ཡོད། དེ་ཡང་ནད་པ་དེར་ཐོག་མ་ལྟོ་སྟོང་སྐབས་སྟོན་མཛུ་བ་ཅེ་ནས་ཁབ་ཅེས་ཁྲག་ཐིགས་པ་གཅིག་ཟུངས་ཏེ་དེར་བརྟག་ཞིབ་ཐོག་ཁྲག་གི་མངར་ཆད་མི་ལི་སྐྱ་རམ་༡༤༠ འམ་དེ་ལས་མང་བཞོན་པའི་ནད་པ་དེར་ཚུ་མི་ལི་ལི་ཀྱར་༡༠༠ ཅམ་ནང་བྱེ་ཞིབ་སྐྱ་རམ་༢༥ བསྐྱེས་ནས་འབྱུང་རྩིས་སྐྱར་ཚྭ་དྲ་༡ རྩིས་མངར་མའི་འཇུ་ཆད་བརྟག་དཔྱད་སྐབས་མངར་ཆད་མི་ལི་སྐྱ་རམ་༡༠༠ ལོན་པའམ་དེ་ལས་མང་བཞོན་ན་གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞི་གསར་པ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་དང་ཉམས་ཞིབ་ནང་འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱ་ཆོག་པ་རེད།

༡༥ བརྟག་དཔྱད་བྱ་སྐབས་དང་ཐོག་ནད་པ་སུ་རུང་ནས་ནད་པའི་ཐོ་གཞུང་འགྲངས་ཤོག་བརྒྱང་དགོས།

དེའི་ནང་ནད་གངས་ཨང་དང་ཟླ་ཆོས། ནད་པའི་མིང་། ལོ། པོ་མོ། གཅིན་སྟེ་ཨང་གངས། ཕྱི་བཅོས་ཨང་གངས། ཉམས་ཞིབ་ནང་ཚུད་ཡོད་མེད། མེད་ཆེ་རྒྱ་མཚན་བཅས་འཁོད་ཡོད།

༡༦ དེ་ནས་ནད་པའི་འགྲངས་ཤོག་དང་པོ་དེ་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་ནད་པ་འདེམས་ཕྱོགས་གྱི་འགྲངས་ཤོག་བསྐྱང་དགོས། དེའི་ནང་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་ནད་ཚུད་འོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དོན་གནད་བཞི་དང་ཉམས་ཞིབ་ཆོད་བཟའི་ནད་ཚུད་མ་འོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དོན་གནད་བཅུག་འཁོད་ཡོད་པས་དེ་དག་གང་རུང་ཆང་ན་ཆོད་བཟའི་ནད་མི་ཚུད།

༡༥ ཉམས་ཞིབ་ཚོད་བཟུང་བྱས་སུ་ཚུད་ཆོག་གཤམ་གསལ་དྲི་བར་ལན་རྟགས་ཚུབ་དགོས།
 ༡༦ ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞིར་ངོས་འཛིན་ཐོག་མར་བྱང་བའི་དུས་ཆེས།
 ༡༧ ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་རྟགས་གངས་བཅུ་གསུམ་སྟེར་བཏང་ནད་རྟགས་གངས་ཉེར་དུག
 ༡༨ ཅའི་མཚན་ཉིད་དམ་ཁྱད་ཆོས་ཆ་གང་བཅུ་གཉིས།
 ༡༩ ཚུའི་རྟགས་སམ་ཁྱད་ཆོས་ལ།
 ༢༠ གཅིན་སྟེའི་ཟ་ཁུ་རིགས་ཉི་ལུ།
 ༢༡ རང་བཞིན་བདུན།
 ༢༢ སྟོད་ལམ་ལ།
 ༢༣ གཟུགས་པོའི་བརྟག་དཔྱད་ཁག་ལ།
 ༢༤ ཆན་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཁག་བཅུ།
 ༢༥ སྟོན་མའི་སྒྲན་བཅོས་ལོ་རྒྱུས་བཅས་འགོངས་ཤོག་ནང་གསལ་བཞིན་ཚུངས་དགོས།
 ༢༦ སྒྲན་བཅོས་མཐུག་སྟོང་བྱ་བ་བས། གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་ཚོད་བཟུང་ནང་ཚུད་ནད་པ་
 དེར་སྒྲན་བཅོས་འགོ་བཙུགས་ནས་མཐུག་མ་བསྐྱལ་བར་སྒྲན་པས་འགོངས་ཤོག་གཉིས་པོ་དེ་ལུ་
 མཐུད་ཚུངས་དགོས།
 ༢༧ ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་ཚོད་བཟུང་ནད་པ་ནམས་ནས་ཟས་སྟོད་དང་སྒྲན་བཅོས་
 འགོ་བཙུགས་པ་ནས་བདུན་ཕྱག་གཉིས་ནས་བཞི་པའི་མཚམས་སུ་འགོངས་ཤོག་ཨ་རེ་བརྒྱད་དགོས།
 དེའི་ནང་སྐར་བཞིན་ནད་རྟགས་དང་སྟེའི་ནད་རྟགས། ཅའི་མཚན་ཉིད། ཚུའི་རྟགས། ཟ་
 ཁུའི་རིགས། ཟས་སྟོད་བསྐྱང་བྱ། གཟུགས་པོའི་བརྟག་དཔྱད། ཆན་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཁག་
 བཅས་ཆང་ཡོད།
 ༢༨ གལ་ཏེ་ནད་པ་དེར་དམིགས་བསལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་དེ་ཉམས་ཞིབ་ཚོད་བཟུང་
 ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆོ་འགོངས་ཤོག་ལ་པ་བརྒྱད་དགོས།

ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་མཇུག་འབྲིངས་དོན་འབྲས་སོན་ཏེགས།

༡༥ ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་སྐབས་སུ་ཉམས་ཞིབ་དུས་ཡུན་བདུན་ཕྱག་༡༧ རང་ནད་པ་
དེ་དག་གི་སྟོ་སྟོང་ཁྲག་ཚད་མི་མི་སྒྲ་རམ་༡༤༠ ལས་ཉུང་བར་གྱུར་བྱུང་བ་དང་དེ་ཡང་བཟན་པོར་
གནས་ཡོད་པ།

༡༦ ཟས་ཐོས་ཐེས་ཁྲག་གི་མངར་ཚད་མི་མི་སྒྲ་རམ་༣༠༠ ལས་ཉུང་བར་གྱུར་ནས་བཟན་
པོར་གནས་ཡོད་པ་དེ་དོན་འབྲས་སོན་པའི་ཏེགས་སམ་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེར་བོད་སྒྲན་གྱིས་པན་འབྲས་
བྱུང་པའི་གྲུབ་འབྲས་ངོ་མ་དེར་ངོས་འཛིན་བྱ་འོས་སོ། །

དཔུང་གཞིའི་དཔྱེ་ཞིབ། གཅིན་སྟེ་ཉམས་ཞིབ་བྱ་ཡུལ་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྒྲན་
ཁང་ཁག་གཉིས་ནང་བྱོན་བཞུགས་ནད་པ་གྲངས་སུམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དོན་ལྔ་ལ་ཁྲག་
བཟག་དཔུང་ཞུས་པར་ཉམས་ཞིབ་ནང་ཚུད་འོས་པའི་ནད་གཞི་གསར་པ་ཅན་པོ་གྲངས་༡༩༦ དང་
མོ་གྲངས་༦༩ བཅས་བཞུགས་ནད་པ་གྲངས་༣༠༠ ཉམས་ཞིབ་བྱ་འོས་ཁྲིངས་སུ་ཚུད་པར་ནད་
པ་ངས་མེད་གྲངས་༡༠༠ ལ་ཟས་སྟོད་རྒྱུང་པའི་ཐོག་གཅིན་སྟེའི་མངར་ཚད་འཇགས་ཐབས་ཞུས་
པ་དང་། དེ་འཕྲོས་ནད་པ་གྲངས་༡༠༠ ཐམ་པར་ཟས་སྟོད་ཁར་སྒྲན་ཁག་བཞི་ནས་གང་རུང་
གཉིས་གྱིས་སྒྲན་བཅོས་ཞུས་ཏེ་མངར་ཚད་འཇགས་ཐབས་ཞུས་འབྲས་མཐར་དཔུང་གཞི་དཔྱེ་ཞིབ་
ཐུང་སྐབས་ཟས་སྟོད་སྡེ་ཆན་ནས་ནད་པ་གྲངས་༤༡ དང་སྒྲན་བཅོས་སྡེ་ཆན་ནས་ནད་པ་གྲངས་
༤༡ ནས་སྒྲན་བཅོས་མཇུག་སྟོང་མ་བྱས་པར་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་དོན་གྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་
ཕྱིར་འཐེན་བྱས་ཤིང་། དེ་འཕྲོས་ནམས་བཅོས་ཡུན་བདུན་ཕྱག་༡༧ རེའི་རྗེས་དཔུང་གཞི་
དཔྱེ་ཞིབ་ཞུས། དཔུང་གཞི་དཔྱེ་ཞིབ་ཆེད་ནད་པའི་འགྲངས་ཐོག་གི་ཚོག་འབྲུ་ནམས་རེ་རེ་
བཞིན་ནོར་འཛོལ་ཆད་ལྷག་མེད་པར་སྒྲོག་མུད་ནང་བརྒྱག་ནས་དཔྱེ་གཞི་ནམས་པན་ཚུན་བསྐྱར་
རྗེས་ཕྱོགས་བཞུགས་ཞུས་ཤིང་། དཔྱེ་གཞི་སོན་ཆེ་ཆུང་ནམས་གཅིག་ཕྱོགས་སུ་ཆོད་ལུན་བསྐྱར་
ནས་དཔྱེ་ཞིབ་ཞུས་ཏེ་དགེ་མཚན་གྱི་ཁྱད་པར་བདོན་ནས་སྡེ་ཆན་གཉིས་ཀྱི་ལེགས་ཉེས་དཔྱེ་བ་ཕྱེ་

ཟུངས་འདྲེས་མངར་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་དང་གྲངས་ཚུང་བརྒྱད། (༡༡་༩)

ཟས་ཀྱི་རྩི་ཚན་ནད་པའི་སྟོ་སྟོང་མངར་ཚད་སྟེ་སྟོ་མས་བརྒྱ་ཆ་དྲུག་དང་གྲངས་ཚུང་བཞི། (༢་༩)

ཟས་ཐོས་རྩིས་མངར་ཚད་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ། (༡༠)

ཟུངས་འདྲེས་མངར་ཚད་བརྒྱ་ཆ་དྲུག་དང་གྲངས་ཚུང་བདུན། (༢་༧)

སྟོ་སྟོང་དགེ་མཚན་བྱད་པར། (༠་༠༠༠༩)

ཟས་ཐོས་རྩིས་དགེ་མཚན་བྱད་པར་གྲངས་ཚུང་ལྔ། (༠་༠༥)

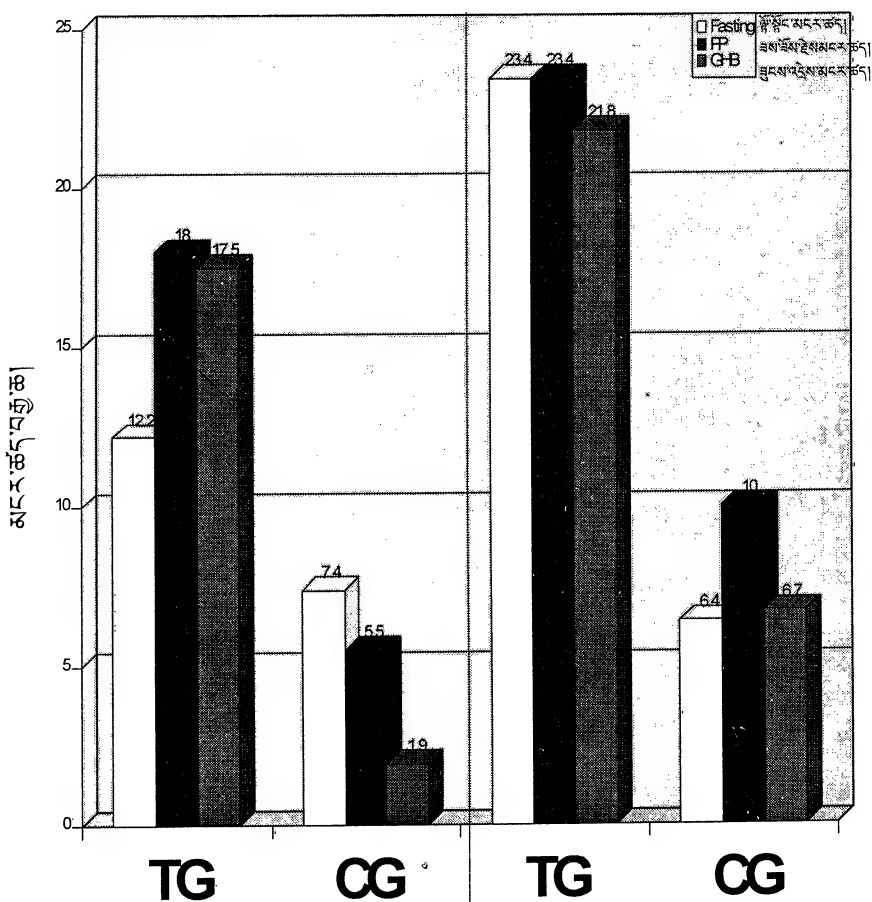
ཟུངས་འདྲེས་དགེ་མཚན་བྱད་པར་གྲངས་ཚུང་གཉིས། (༠་༠༩)

བཅས་གསལ་བས་དེ་གཉིས་བསྟར་ཚད་ཟས་ལས་སྟན་གྱིས་ནད་པར་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་བྱང་བ་དབྱེད་

བྲ་ཨང་༩ ནང་གསལ་བཞིན་ནོ།

བདུན་ཕྱག་ ༡༣ ནང་བདུན་ཕྱག་ ༣༤ སོ་སོར་གཅིན་སྟེ་མངར་ཆད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་

དཔྱད་ཁྱོད་



TG-Treatment Group
སྟན་བཅོས་ཤེ་ཆན།

CG-Control Group
ཟས་སྟོང་ཤེ་ཆན།

TG-Treatment Group
སྟན་བཅོས་ཤེ་ཆན།

CG-control Group
ཟས་སྟོང་ཤེ་ཆན།

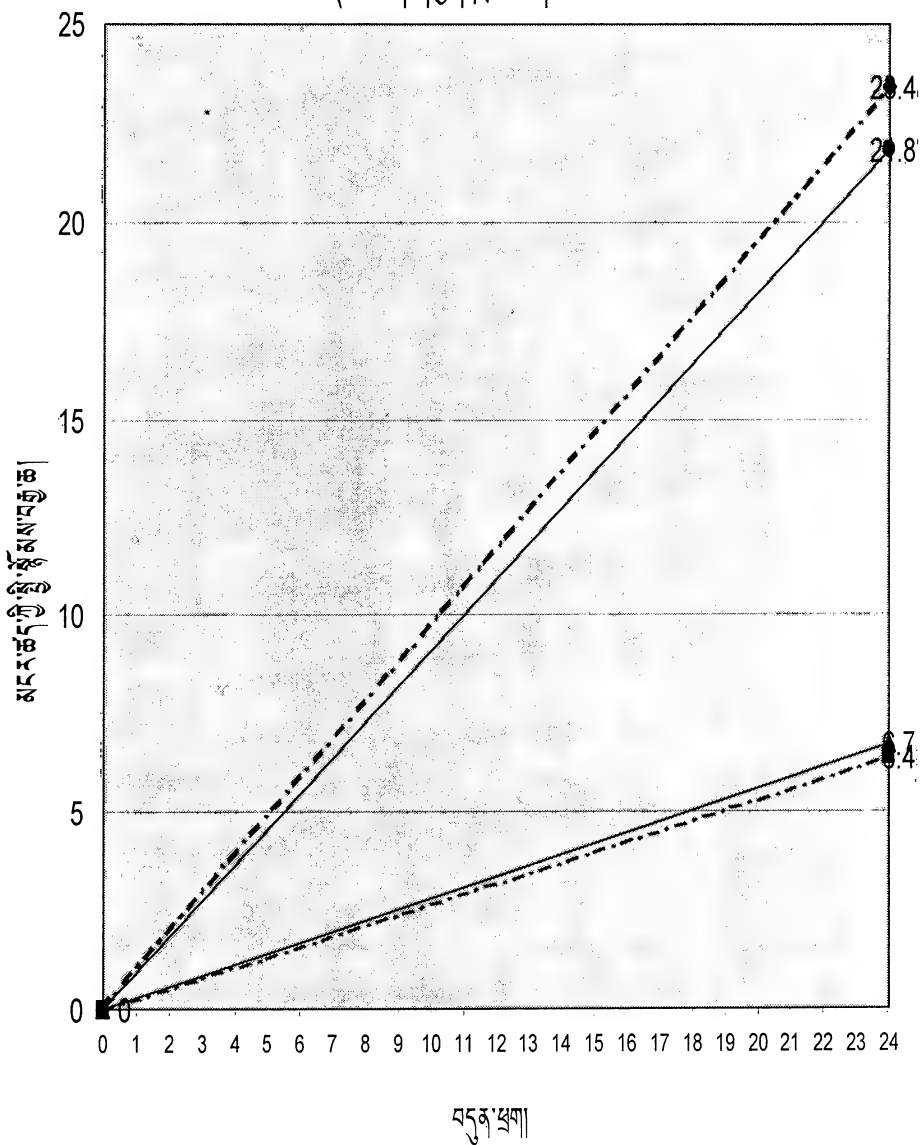
བདུན་ ༡༣ རེས། After 12 weeks

བདུན་ཕྱག་ ༣༤ རེས། After 24 weeks

| དུལ་གཤི། | ཟས་ཤེ། | སྟན་ཤེ། | དགེ་བྱད། | ཟས་ཤེ། | སྟན་ཤེ། | དགེ་བྱད། |
|--------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|
| ལྷ་སྟང་། | 7.4±30% | 12.2±30.5% | 0.35 | 6.4±27.7% | 23.4±20.0% | 0.0003 |
| ཟས་སྟོང་ཤེས། | 5.5±32.9% | 18.0±31.2% | 0.02 | 10.0±41.2 | 23.4±27.1% | 0.05 |
| བྱངས་འདྲེས། | 1.9±35.8% | 17.5±31.3% | 0.011 | 6.7±29.3% | 21.8±30.1% | 0.02 |

༡༡། སྒྲན་པཅེས་པདུན་ཕྱག་ ༡༥ རྗེས་ཟ་ཁྱའི་གཅིན་སྒྲིའི་མངར་ཚད་ཀྱི་

སྒྲིམ་ཚེག་དཔུད་ཁྲ་མཆན་ཨང་ ༡



སྒྲན་པཅེས་(རྩོུ་རྩོུང་) ཟས་སྒྲིད་(རྩོུ་རྩོུང་) སྒྲན་པཅེས་(བྱངས་འདྲེས་མངར་ཚད་) ཟས་སྒྲིད་(བྱངས་འདྲེས་མངར་ཚད་)

--◆-- TG(Fasting) --■-- CG(Fasting) —●— TG GHb —▲— CG GHb

ཟས་དང་སྒྲིན་གྱི་བཅོས་ཐབས་བརྟེན་པའི་ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་བྱད་ཆོས་རེའུ་མིག

Table 1: Baseline characteristics of patients in the treatment and control group

| Characteristic བྱད་ཆོས། | Control Group ཟས་སྤྱོད་ལྗེ་ཆན། (n=102) | Treatment Group སྒྲིན་བཅོས་ལྗེ་ཆན། (n=98) |
|---|--|---|
| Age (years) ལོ། | 46.7± 7.9 | 46.5± 9.6 |
| Gender- (%Male) བོ་མོ། | 69.4 | 66.7 |
| BMI (kg/m ²) གཟུགས་ཚད་དང་ལྗིད་ཚད། | 25.89± 3.9 | 27.1±15.7 |
| Systolic blood pressure (mmHg) བླ་ཁྱུ། | 128±15 | 128±19 |
| Diastolic blood pressure (mmHg) རྟེན། | 86±9 | 86±10 |
| Fasting plasma glucose (mg/dl) སྤོ་སྤོང་མངར་ཚད། | 166.4±35.5 | 178.2±34.1* |
| Post-prandial plasma glucose (mg/dl) ཁ་ཟས་ཐོས་རྗེས་མངར་ཚད། | 260.2±71.1 | 284.4±65.3* |
| GHb (%) རྒྱངས་ཁྲག་མངར་ཚད། | 8.5±2.3 | 9.4± 3.0* |
| Serum cholesterol (mg/dl) བླ་ཆོལ། | 199.9±49.9 | 215.3±56† |
| Serum triglycerides (mg/dl) བད་ཆོལ། | 204.8±92.1 | 214.1±124.9 |
| HDL (mg/dl) བླ་ཆོལ་བཟང་བ། | 41.0±11.4 | 46.8±30.6 |
| Urine albumin- (% normal) གཅིན་ནད་བརྒྱུད། | 89.8 | 87.3 |

* p-value=0.01, † p-value=0.03 རྒྱ་བརྒྱུམས་དགེ་མཚན་བྱད་པར།

མཇུག་བྱང་།

དེང་དུས་ཚན་རིག་དང་བརྒྱན་པའི་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་གསར་ལ་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་བྱ་གཞག་གས་གྲུབ་འབྲས་འདི་དག་ནི་པོད་གཞུང་དབུས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ནས་ལོ་མང་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་དྲན་འབྲུང་འབྲེལ་ཟབ་ཐོག་ཐོན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཡིག་ཆ་གསལ་བསྐྱགས་བྲས་པ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་ཅིང་། འདིར་སྐྱེང་སྐྱོང་བཞོད་བསྐྱགས་དང་རྒྱ་སྐྱོར་སྐྱོབ་སྟོན་གནང་མཁན་དབུ་འཛིན་དང་། ལྷ་ཁྱའི་ཟ་སྒྲན་ནམ་པ། གཞན་ཡང་ལས་འགུལ་དངོས་གཞིར་ཕྱར་བྱ་མཉམ་འདེགས་ཀྱིས་སྒྲན་སྐྱོར་དང་སྒྲན་བཅོས་འགན་འཁུར་གནང་མཁན་ཚང་མ། ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་ལི་དང་སྤྱིང་ལོར་གཉིས་ཀྱི་འགན་འཛིན་སྒྲན་པ་ནམ་གཉིས་དང་འབྲེལ་མཐུན་པ་བཅས་ནས་ལྷག་བསམ་གཡོ་མེད་ངང་ཐུགས་འཁུར་རྒྱུ་བཞེས་ཀྱིས་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་འདི་བཞིན་མཇུག་སྐྱོང་མ་ཟིན་པར་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་གནང་བར་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་གྱིས་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ། གྲུབ་འབྲས་ཡིག་ཆ་འདོན་སྤྱོད་དང་ལྷག་པར་དུ་གཅིན་སྟེའི་ཟ་ཁུའི་ངོས་འཛིན་དང་གྱུར་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་གསལ་བཤད་ཕྱན་བྱ་རེ་ཞུས་པ་དེ་དག་རང་ལུགས་གཞུང་དང་མ་འགལ་བའི་ངང་སྤྱི་ལུགས་དང་མཐུན་གསུམ་ཆེ་ལུགས་སོགས་ཀྱི་གཏམ་ཕྱན་བྱ་སྐྱེང་བར་ནོར་འཛོལ་འགལ་འཁུལ་མཆིས་ཆེ་མཁས་དབང་སྐྱོག་པ་པོ་ནམས་ལ་བཟོད་གསོལ་བྱ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐྱོན་མཇུག་ཡོད་བསྐང་ལེགས་བཅོས་དང་མ་འོངས་བྱ་སྤྱོད་ཐད་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྤྱོད་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་བཅས་པོད་གཞུང་དབུས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ནས་བྱི་ལོ་༢༠༠༠ ཟླ་༩ ཚེས་༡ ལ།།

དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

༡༥ བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད།

༡༦ རྩེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱུ་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་བེ་སྤྲོན།

༡༧ སོག་པོ་ལུང་རིག་བསྟན་དར་གྱིས་བརྩམས་པའི་རྒྱུད་བཞི་འབྲེལ་པ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་འབྲེང་མཛེས།

༡༨ བོད་ཡོངས་སྤྲན་ཅིས་ཁང་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཀྱན་འདུས་སྤྲད་ཆ།

༡༩ ལྷ་ས་སྤྲན་ཅིས་ཁང་ནས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་གནང་བའི་རྒྱུན་སྤྲོད་བོད་སྤྲན་སྤྱིར་ཕན་ནམ་གངས་ཀྱན་གསལ་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ།

༢༠ སྤྲན་སྤྱིར་རྒྱས་པ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།

༢༡ ཆོག་མཛོད་གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན་དབང་འདུས་ཀྱིས་བརྩམས་པ།

༢༢ སྤྱི་ལོ་༡༩༩༦ ལོར་རྒྱ་ས་དབུས་སྤྲན་ཅིས་ཁང་དུ་གཅིན་སྤིང་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱོད་གསུང་བཤད་ཚོམ་བྲིས་ཁག་གི་དེབ།

༩༥ གཅིན་སྤིང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྤྲོན་འབྲོ་སྤྲོམ་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

10 CR Kothari Research methodology methods & Techniques

11 The Mark Manual(Twelth edition)

12 A report of Survey on Diabetes among Tibetan Refugees in India by Dr. Tashi Lhamo, Men-Tsee-Khang, Dharamsala.

13 A report on “Efficacy of Tibetan Medicine in Treatment of type II diabetes” by Dr. Tenzin Namdrol, Dr. Ajay Sood and Dr. Pandey.

༡༩ སྤྱ་རེངས་གསར་པ།

* Chi-Square Test The chi square test is an important test amongst the several test of significance developed by statisticians to use as a test for comparing and analysis of variance.

* ཆད་སྒྲིག་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ནས་གཅིན་སྤིང་ནད་གཞི་གསར་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་ཐབས་ཀྱི་ཆད་གཞིའི་སྒྲིག་གཞི་བཅོས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཆད་ཀྱི་སྒྲིག་གཞིར་གོ་དགོས།

* ཟུངས་འདྲེས།-(GHb) འཕར་ཅིའི་ནད་རྒྱུ་བའི་ཟུངས་ཁྲག་དམར་པོ་འཕམ་ཁྲག་རིལ་དམར་པོའི་ནད་མངར་ཆ་འདྲེས་པ་ལ་ཟེར།

* དེས་མེད།-Random

* གུ་ལུ་ཀོ་མི་ཀྱར།-ཕྱི་ལུགས་ནས་ཁྲག་ནད་མངར་ཆ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཆ་དཔྱད།

* དཔེ་རིས།-སྤྱ་རེངས་གསར་པའི་འདུ་བྱེད་དཔེ་རིས།

* དགེ་མཚན།-P-value

དདུལ་ཁུ་བཙུ་བཀུ་ཆེན་མོའི་ངོ་བོ་དང་བྱུང་རིམ།

སྐད་སྒྲིབ་ལྟུང་ཆེན།

དདུལ་ཁུ་བཙུ་བཀུ་ཆེན་མོའི་ལག་ལེན་ཞེས་པ་ནི་རྩ་ས་འགྲུར་གྱི་སྒྲིན་ས་དདུལ་ཁུའི་ངོ་
བོར་འགྲུར་ལྟུང་བཀུ་བཀུ་ཆེན་ལ་བཅུད་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པ། རྣམ་འབྱེད་ས་ཁྱེ་བ་
སྐྱེས་ས་དདུལ་ཁུའི་སྐྱེས་ས་ཁྱེ་བ་རང་བཞིན་ཁྱེད་དུ་གཏོང་བ་ལས་སྐྱེན་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་མེ་བཟང་དུ་གཏོང་
བའི་ཐབས་ཞེས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ནི་བོད་གངས་ཅན་སྒྲིབ་ས་ཀྱི་སྐྱེན་གྱི་འདུལ་སྐྱེད་ས་དང་
ལག་ལེན་ནང་གི་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་དང་། ཆེན་རིག་ལྟན་པའི་ལག་ལེན་གཏོང་བ་ལ་ཤོས་ཞིག་
རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་ལག་ལེན་ནི་རྣམས་འཛིང་ཆེ་བ་དང་། སྒྲིབ་བཀུ་བཀུ་སྒྲིབ་བཟོ་དང་མི་
འདྲ་བར་བྱིན་ཆུབ་ས་ཀྱི་ཆེན་ཁ་ཆེ་བ། ཅ་ཆེ་བའི་སྐྱེན་ཁུ་ཁྱེད་མོས་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་པ། དུག་
སྒྲིན་གྱི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ། མཐོང་བཟུད་ཀྱི་ལག་ཁྱེན་དཀོན་པ། བྱུང་དང་མི་འགྲུབ་ཀྱི་ཡ་ཡུད་
ཆེ་བ་བཅས་ལ་བརྟེན། མཐུན་ཁྱེན་དང་དུས་ཆོད་ངེས་ཅན་ཞིག་མ་བྱུང་ན་སྒྲིབ་བཀུ་བཟོ་ཅམ་དུ་
འགྲུབ་དགའ་བ་ཞིག་རེད། སྒྲིབ་རང་བྱུང་དངོས་ཁམས་ནང་གི་དདུལ་ཁུ་ནི། ཁྱེ་འབྱེད་ས་
ཙམ་དུ་ག་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཟ་འཛིང་གི་ཁམས་ནམས་དང་། རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་
སྐྱེས་ས་སྐྱེན་སལ་ཆེར་ལའང་དུག་གས་ཆེ་ཁྱེད་ཅི་རིགས་ཡོད་པས། དེ་ནམས་གཡའ་སྒྱེ་དུག་
འདོན་དང་བཙུ་བཀུ་སྒྲིབ་བའི་སྒྲིན་ས་འདུལ་སྐྱེད་ས་ལག་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་ན། ནད་བཙུ་ས་
པར་ཕན་ཁྱེད་ཀྱི་ཞེས་དེ་ལས་ལྟུང་ཆེན་ལྟུང་ཆེན་ལྟུང་ཆེན་ལྟུང་ཆེན་ལྟུང་ཆེན་ལྟུང་ཆེན་
ཁ་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེར་བརྟེན་དདུལ་ཁུ་དང་ཟ་འཛིང་གི་ཁམས། རིན་པོ་ཆེའི་
རིགས་སྐྱེས་ས་དུག་འདོན་གཡའ་སྐྱེད་ས་བཙུ་བཀུ་སྒྲིབ་ས་འདུལ་སྐྱེད་ས་ལག་པོ་ཞིག་བྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་ཞིན་
དུ་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་དདུལ་ཁུ་བཙུ་བཀུ་ཆེན་ལག་ལེན་ཡང་དག་པ་ཞིག་གི་

སྒོ་ནས་སྒྲན་དུ་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། བདུན་ཅི་བཅུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བོད་ལུགས་སྒྲན་སྦྱོར་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེས་ཅ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་དང་ཆེས་ཕན་ནུས་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།

སྦྱར་བཏང་སྤྱི་དེ་གྲང་རྒྱལ་གྱི་སྦྱོར་ལ་བོད་དུ་ཐོག་མར་ལུགས་རིགས་བཞུ་སྦྱོར་གྱི་ད་
འགོ་ཚུགས་པར་བཤད་ལ། ཡོངས་གྲགས་སྒྲན་ལ་བོད་སྦྱོད་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་
གསོ་དཔུང་བསྐྱར་པའི་གཙུག་རྒྱུ་མཁས་དབང་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡིན་ཏན་མགོན་པོས་དངུལ་
རྒྱུ་ལག་ལེན་དར་སྤེལ་དགོས་པར་སྒྲམ་ནས་བུ་སྦྱོབ་འབྲམ་སེང་དང་། དབུས་པ་རྒྱ་གཙང་བདེ་
ལེགས་ལ་སོགས་གོང་པོའི་དངུལ་རྒྱ་བྱང་རྩོད་མ་འདྲན་དུ་བཏང་བའི་དངུལ་རྒྱ་ཁལ་ལྔ་བཅུ་དང་ལྔ་
ལོན་པ་དངུལ་རྒྱ་བཙོ་བུ་ཆེན་པོ་རྩེས་འདུལ་དང་སྤྲགས་འདུལ་མཛད་དེ། བལ་ཡུལ་དང་ཁ་
ཆེའི་ཡུལ་དུ་དཔོན་སྦོམ་ལྔ་བཅུ་ཙམ་གྱི་འགྲོ་དོན་ལ་བྱོན་སྐབས་ཁ་ཆེའི་རྒྱལ་པོ་འཛུན་ཏ་རམ་འབམ་
གྱིས་ཐེབས་པ་ལ་དངུལ་རྒྱུ་ཆུང་སྦྱོར་རྩིང་ཅ་མཛོད་སྤྲགས་མའི་གདམས་ངག་མཛད་པས་རྒྱལ་པོ་བརྟན་
ལས་གོལ་ཏེ་མུ་ཏིག་ཁལ་ཉི་ཤུ་གཙོ་མགོ་བྱས་པའི་རིན་ཆེན་དུ་མ་ལུལ། དངུལ་རྒྱ་དང་རིན་
ཆེན་སྦྱོར་བའི་ལག་ལེན་རྒྱུད་བཞིར་ནག་འགོས་སུ་འཁོད་ཡོད། མང་གཞི་དེའི་ཐོག་མཁས་
གྲུབ་ཨོ་རྒྱུན་པ་རིན་ཆེན་དཔལ་ཞེས་འབྲག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་སྒྲན་གྲགས་
ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ། ཁོང་གིས་རྟོར་ཡུལ་དང་རྒྱ་གར་དོ་རྩི་གདན་དང་རྒྱག་པར་ཨོ་རྒྱུན་གྱི་ཡུལ་སོགས་
སུ་བྱོན་ཏེ་གྲུབ་ཐོབ་དང་ཡི་དམ་མང་པའི་ཞབས་ལ་བསྟེན་ནས་གདམས་པ་མཐའ་ཡས་པ་གསན།
བྱུང་པར་འཕགས་ཡུལ་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱུན་རྒྱ་མ་ཐའི་གོང་བྱིར་དུ་བྱོན་པས་དོ་རྩི་ཕག་མོ་རིགས་
བཞིའི་མཁའ་འགྲོ་དང་བཅས་པས་དངོས་སུ་རྩིས་སུ་བཟུང་། དོ་རྩི་གསུམ་གྱི་སྒྲན་བརྒྱུད་སོགས་
ཀྱི་གདམས་པ་ཐམས་ཅད་གསན་རྩིས་རྒྱ་གར་དོ་རྩི་གདན་དུ་ལོ་གསུམ་བཞུགས་ནས་བོད་དུ་བྱོན།
བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ས་ཆ་གང་སར་བྱོན་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་འགྲོ་དོན་མཛད། སྦོབ་དཔོན་དེས་ལག་
ལེན་ཀལ་རང་བྱུང་དོ་རྩི་ལ་སྤེལ། དེ་ནས་རིམ་པར་བརྒྱུད་དེ་མཁས་གྲུབ་གཡུ་ཐོག་པའི་རྒྱལ་
སྤུལ་བྱུར་མཁའ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩི། དེ་ནས་བྱགས་སྤུལ་ཕྱག་དཔོན་བསོད་ནམ་བུ་གིས། དེ་

ནས་འཛོལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡི་མཆན་ཅན། དེ་ནས་ཀོང་སྐྱེན་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཆན། དེ་ནས་འབྲི་
 གྲུང་ཆོས་གྲགས། དེ་ནས་དཀོན་མཆོག་འགྲོ་ཕན་དབང་པོ། དེ་ནས་དཔོན་ཆང་ཡེ་ཤེས།
 དེ་ནས་འཛོལ་བྱེད་ཀླུ་བསྟན་འཕེལ་དང་། སེ་རྩ་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་སོགས་ལ་སྤེལ། དེ་
 ནས་དྲུང་འཛོལ་གྱི་རྩ་འཕེལ་ལྟ་བུ་དང་། ཀླུ་ངེས་དོན་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་
 ལ་སྤེལ། དེའི་ལག་ལེན་འཛོལ་བྱེད་ཀླུ་ཆོ་དབང་རབ་བཏན་ལ་སྤེལ། དེ་ནས་མཁས་དབང་
 ཀླུ་ཆོ་དཔལ་གྱི་ཕྱག་བཞེས་སོགས་ཀླུ་ཐེག་མཆོག་དོ་རྩེ་དང་ཀོང་སྐྱེལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་གཉིས་
 ལ་ལག་ལེན་སྤེལ། དེ་ནས་འཇམ་དབྱངས་མཁུན་བརྩེའི་དབང་པོས་ཀོང་སྐྱེལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་
 མཚོ། དེ་ནས་འབྲུ་མི་ཡམ་ནམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ་ལ་སྤེལ། སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་
 རང་རྒྱལ་མཆོག་ལྟ་བུ་ཆེན་པོས་དཔོན་ཆང་གདན་དྲངས་ཏེ་ཆེ་མོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལའི་གཤམ་དུ་དཔུལ་
 རྒྱ་བཙོ་བཀྲ་ཆེན་མོ་ལག་ལེན་མཛད། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩ ལོར་མོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལའི་ཞོལ་དུ་
 རྒྱལ་མཆོག་ལྟ་བུའི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་ཞོལ་ཡོང་བཞེས་ཁང་དུ་དར་མོ་སྐྱེན་རམས་པ་སློབ་བཟང་
 ཆོས་གྲགས་དང་། ཆོས་རྩེ་ན་བཟའ་སྦྱང་པ་སོགས་ནས་བཙོ་བཀྲའི་ཕྱག་ལེན་མཛད་དེ་རིན་
 ཆེན་གང་སྦྱར་གྱིས་གཙོ་གྱུར་དུ་གསྐྱེན་ཟབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་ཅོམ་སྦྱར་བཟོ་མཛད། སྤྱི་
 ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་རྩེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གི་དངོས་སློབ་སྐུ་གྱི་ཐུ་
 བོ་ཆེ་རིག་འཛིན་པ་ངག་དབང་དཔལ་བཟང་མཆོག་གིས་དཔུལ་རྒྱ་བཙོ་བཀྲ་ཆེན་མོའི་ཕྱག་བཞེས་
 མཛད། རིན་ཆེན་ཏེ་རི་མ་དང་རིན་ཆེན་མང་སྦྱར་གྱི་སྦྱར་བ། རྩོན་མེད་གསལ་བྱེད་རིན་
 ཆེན་ལུགས་རིལ་སོགས་སྦྱར་བཟོ་གནང་། རབ་བྱུང་བརྒྱ་གསུམ་པའི་ཤིང་ཁྱི་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩ ལོར་
 ལ་རྒྱལ་བ་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་རྒྱུན་ལ་དགོངས་ནས་དཔུལ་
 གཙང་གི་སྐྱེན་པ་མཁས་ངེས་བསྐྱོང་བསྐྱུ་དང་། དྲུང་འཛོལ་ལུགས་རི་རིག་བྱེད་འགྲོ་ཕན་
 སྦྱང་གི་སྐྱེན་པ་སོགས་སྐྱེན་པ་ཆེས་མང་བར་ཉེར་མཁོའི་དགོས་ཆ་མཐའ་དག་གཞུང་ས་ནས་མཁོ་
 གཏོང་གནང་སྟེ་དཔུལ་རྒྱ་བཙོ་བཀྲ་ཆེན་མོ་བཟོ་བསྐྱེན་མཛད། ལ་རྒྱལ་དབང་འཇམ་དཔལ་

རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ནས་ལྷགས་ཅི་འགྲོ་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པར་དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུ་ཁྱེན་མོ་དང་རིན་ཆེན་
 དབང་རིལ་སོགས་སྦྱོར་སྡེ་བྱ་དགོས་པའི་བཀའ་ཕབ་པ་མ་ཟད། དེའི་སྐབས་ཁམས་ནས་ཀམ་
 ར་ལྷའམ་རིན་ཆེན་བཞུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་ཕྱག་ལེན་སྤེལ།
 ལྷ་ལ་མཚོག་སྤྱི་ལོ་བཅུ་གསུམ་པ་བྱུང་བཞུན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་གིས་གཞན་པའི་ལ་དགོངས་ཏེ་བཀའ་
 བཀོད་མཛད་པ་ལྟར་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་དང་བཞུན་རྒྱས་སྤྱི་ལོ་ནས་ཡིན་སྐར་ཏེ། སྤྱི་ལོ་
 རྒྱ་བཞུན་འཛིན་མཚོག་དང་། སྤྱི་ལོ་བྱམས་པ་བྱུང་དབང་སོགས་ནས་རབ་བྱུང་བཙོ་ལྷ་
 པའི་ནང་ཆོན་ནམ་རྒྱལ་ཞེས་ཁུ་མོ་སྤྱུལ་ལོའི་ས་ག་ཟླ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་དགའ་བ་དང་པོར་ཨོར་
 སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བཟང་པོ་བྱང་གི་ཉེ་འདབས་ཞབས་བཞུན་ལྟ་ཁང་དུ་དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུ་ཁྱེན་མོ་དང་རིན་
 ཆེན་རིགས་སྦྱོར་བཟོ་མཛད། ལྷ་ལ་མཚོག་སྤྱི་ལོ་བཅུ་གསུམ་པ་བྱུང་བཞུན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་
 གི་བཀའ་ལྟར་རབ་བྱུང་བཙོ་ལྷ་པའི་ས་ལུག་སྤྱི་ལོ་༡༧༡༩ ལོར་སྤྱི་ལོ་བྱམས་པ་བྱུང་
 དབང་ནས་དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུ་ཁྱེན་མོ་དང་། རིན་ཆེན་མང་སྦྱོར་ཆེན་མོ། དབང་རིལ་ཉེར་
 ལ། རིན་ཆེན་བཙོ་བུ་ཟླ་མེལ། བྱང་སྦྱོར་རིལ་ནག་ཆེན་མོ་སོགས་སྦྱོར་བཟོ་བཀྲིས་ནས་དེ་
 དག་གི་ཕྱག་ལེན་ནམས་སྤྱི་ལོ་མཁའ་རབ་ཞོར་བྱེད་མཚོག་ལ་སྤེལ་བར་མཛད། སྤྱི་ལོ་མཁའ་རབ་
 རབ་ཞོར་བྱེད་མཚོག་དང་ཀུན་དགའ་ཕུན་ཚོགས་སོགས་ནས་རྩ་མོ་ཆེ་ལྷང་ར་ལ་བཙོ་ཐལ་སྦྱོར་བཟོ་
 གནང་། དེ་རྗེས་མཁའ་རབ་ཞོར་བྱེད་དངོས་སྦྱོར་དཔལ་ལྡན་རྒྱལ་མཚན་ལགས་དང་སྤྱི་ལོ་
 བཞུན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་གཉིས་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༧༤༩ ལོར་ཕག་རིར་དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུ་ཁྱེན་མོའི་
 ཕྱག་ལེན་མཛད། ༡༧༥༩ ལོར་སྤྱི་ལོ་ཚེས་ཁང་གི་སྤྱི་ལོ་གཉིར་ཐབས་མཁས་ཕུན་ཚོགས་སོགས་
 ནས་དངུལ་ཁུ་བཙོ་ཐལ་སྦྱོར་བཟོ་བཀྲིས་པ་དེ་ནི་བོད་དུ་རྒྱ་ནག་གིས་དབང་བསྐྱར་བྱས་རྗེས་དངུལ་
 ཁུ་བཙོ་བུ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་བཟུང་སྤྱི་ལོ་ཚེས་ཁང་གི་ཕྱག་རྒྱུན་བར་མ་ཆད་
 པར་བོད་དུ་སྤྱི་ལོ་མང་པོར་དར་སྤེལ་བྱིན།

ལྷག་པར་ལོ་རབས་བདུན་ལུ་པའི་ལོ་མཇུག་ནས་བཟུང་བོད་དུ་རྒྱ་ནག་གིས་འཛིན་

པའི་སྤྱིད་རྩལ་རྩལ་བཟང་ཕྱོགས་སུ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པར་བརྟེན་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཀྱང་འཕེལ་རྒྱས་
 ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པའི་ཐོག་བསྐྱོད་དེ་སྤར་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལྡན་པའི་པོད་ལུགས་སྒྲན་པ་ཀན་གསལ་མང་
 པོར་སྤར་རྒྱན་གསོ་རིག་གི་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་
 སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ནམས་འདོན་སྤེལ་བུ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་བརྟེན། སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༥༧ ལོའི་ནང་མཁས་དབང་ཁྱོ་རུ་ཆེ་རྣམ་དང་མཁས་དབང་ཟླ་སྒྲན་པ་སྒྲན་པ་འཛིན་ཆོས་གྲགས།
 རྒྱལ་ཁྲིམས་བརྟན་འཛིན་སྐོག་གིས་སྤྱི་ལུ་ངལ་ཚུ་ལ་བསྐྱུར་བཅོས་ཁང་དུ་དངུལ་རྒྱ་བཅོ་བཟུ་
 ཆེན་མོ་དང་རིན་ཆེན་རིགས་སྤྱོད་བཅོ་གནང་སྟེ་པོད་དུ་སྒྲན་པ་མང་པོར་ལག་ལེན་བྱུང་སྤེལ་ཕྱིན།

སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་དམར་གྱིས་པོད་དུ་བཅན་འཛུལ་བྱས་སྐབས་ལ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་
 ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་སྐྱེ་སྤྱོད་བཅུ་བཞི་པ་མཆོག་རྒྱ་
 གར་ལ་བཅན་གྱི་ལ་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད་མ་ཐག་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལུ་སྤེལ་
 གོ་མས་གཤིས་བཅས་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་དང་། ཉམས་པ་སོར་རྒྱུར་སྤྱོད་སྤེལ་གཉེར་བརྟེན་
 གནས་མང་པོ་གསར་འཛུགས་བསྐྱུངས་ཁོངས་པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདིས་འཇམ་གླིང་ཡོངས་
 ལ་ཕན་ཚབས་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་རྒྱུ་མངོན་གཟིགས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༦༡ ལོར་འཕགས་ལུ་རྟ་རམ་ས་
 ལར་འགྲོ་ཕན་སྒྲན་ཅིས་ཁང་ཞེས་གསོ་རིག་གི་བརྟེན་གནས་གསར་འཛུགས་བསྐྱུངས་ནས་རིམ་བཞིན་
 འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན།

སྤྱི་ལོ་༡༩༦༣ ལོར་ལ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་བཞེད་ལྟར་ལ་སྤྱི་ཟླ་སྒྲན་
 མཁས་དབང་བརྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་དང་། ཟླ་སྒྲན་འཇམ་དབྱངས་བཟུ་གིས། མཁས་
 དབང་བརྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་བཅས་དབྱུ་བཞུགས་ཀྱིས་ལ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་གི་སྤྱོད་དུ་དངུལ་
 རྒྱ་བཅོ་བཟུ་ཆེན་མོ་དང་ཐལ་བསྐྱེད་རིགས་སྤུག་ལེན་གནང་། སྐབས་དེར་སྒྲན་པ་རྒྱ་དབང་
 དང་། སྒྲན་པ་སྤྱོད་བཅོས་འཕེལ། སྒྲན་པ་པད་མ་དེ་རྩེ། སྒྲན་པ་རྣམ་རྒྱལ་ཆེ་རིང་།
 སྒྲན་པ་ཆེ་དབང་ཏྲ་མ་གྱིན། སྒྲན་པ་པ་སངས་ཡོན་ཏན། སྒྲན་པ་ཡེ་ཤེས་བསོད་ནམས་

སོགས་ལ་མཐོང་རྒྱུ་ཤིག་ལེན་ཐོབ་ཅིང་། དེ་སྐབས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་ནས་ལས་གྲུའི་
 སྒྲུའི་སྤྱུ་ཐུགས་སྤང་གཟིགས་ཞིབ་ཡང་ཡང་གནང་བ་དང་། རྟག་པར་དངུལ་ཚུད་གྲ་སྤྱད་
 སྐབས་བཀྲ་ཤིས་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་ཐུགས་སྒྲོན་གནང་བ་དང་འབྲེལ་ཤོགས་སེལ་རིམ་གྱི་སོགས་རྒྱ་ཆེར་
 མཛད་པ་བཞིན་ལས་དོན་བདེ་སྐྱེད་དང་གྲུབ་གྲུབ་པ་བྱུང་བཞི་ཤེས་སྤྱད་ལ་ཚུ་བཙོ་བཀྲ་ཆེན་མོ་
 སྦྱོར་བཅོ་མཛད་པ་བཅངས་དང་པོ་དེ་ཡིན་ཅིང་། ཆ་རྒྱུན་དེའི་འོག་རིན་ཆེན་རིལ་ནག་ཆེན་མོ་
 སོགས་རིམ་པས་སྦྱོར་བཅོ་གྲུབ་པ་བྱུང་།

དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༧ ལོར་འཆོ་བྱེད་བརྟན་འཛིན་ནམ་རྒྱལ་དང་སྟན་པ་ནམ་རྒྱལ་ཆེ་
 རིང་གི་གཙོ་སྦྱོང་འོག་སྟན་པ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་དང་། སྟན་པ་བརྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད་བཅས་ནས་
 དངུལ་ཚུ་བཙོ་བཀྲ་ཆེན་མོ་ཐུག་ལེན་བགྱིས་ནས་རིན་ཆེན་རིགས་སྦྱོར་བཅོ་མཛད།

སྐར་ཡང་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩ ལོར་དངུལ་ཚུ་བཙོ་བཀྲ་ཆེན་མོ་དང་ཚུགས་བརྒྱུད་ཁམས་བརྒྱུད་
 ཐལ་བསྟེག་གི་ལས་གྲུ་གཉེར་ཞིང་། སྐབས་དེར་ཡ་སྤྱིའི་སྒྲ་སྟན་བརྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་དབྱ་
 བཞུགས་ཐོག་སྟན་པ་བྱམས་པ་བསོད་ནམས་(ལྟ་དབང་) དང་། སྟན་པ་མཐོ་ཁྲིང་རིན་པོ་ཆེ་
 ཐུབ་བརྟན་རྒྱལ་མཆོན། སྟན་པ་ཆོས་དབྱིངས་ཐུན་ཆོགས། སྟན་པ་འཇམ་དབྱངས་བཀྲ་ཤིས།
 སྟན་པ་ཟླ་བ། སྟན་པ་སྐལ་བཟང་དབང་རྒྱལ། སྟན་པ་པ་སངས་ཐུན་ཆོགས། སྟན་པ་ངག་
 དབང་བདེ་ཆེན། སྟན་པ་ཆོས་ལོ་ཐར། སྟན་པ་ཆེ་རིང་དོ་ཇེ། སྟན་པ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཆོན།
 སྟན་པ་བཤད་སྤྱད་ཆེ་རིང་། སྟན་པ་དགོན་མཆོག་དོན་གྲུབ། སྟན་པ་ནམ་རྒྱལ་བརྟན་འཛིན་
 སོགས་ལ་དངུལ་ཚུ་བཙོ་བཀྲ་ཆེན་མོའི་མཐོང་རྒྱུ་ཤིག་ལེན་ཆ་ཆང་བརྒྱུད་སྦྱོད་གནང་བ་དང་།
 ཡ་སྤྱིའི་སྒྲ་སྟན་ཆོ་བཟང་དབང་རྒྱལ་མཆོག་ནས་ཡ་སྤྱིའོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྤྱེས་མགོན་ཆེན་པོར་ལས་
 གྲུའི་གྲུབ་འབྲས་སྟན་གསེང་དང་བཙོ་གྲུའི་ཐུད་སྟན་བརྟན་ཁྲུས་པར་ཐུགས་དབྱེས་ཆོར་ཆེན་པོའི་
 དང་ཐུགས་སྒྲོན་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་མ་ཟད། ལས་གྲུར་ཞུགས་པའི་སྟན་ལས་ཡོངས་མཇུག་བཅར་
 སྐབས་སྤྱད་གཞིན་སྦྱོས་ཆོས་མཐོང་རྒྱུ་ཤིག་ལེན་འདི་དག་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་དགོས་པའི་བཀའ་

མཆིན་ནད་བཅོས་ཐབས།

སྒྲིག་རམས་པ་སྣོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

ཨོ་ཨུ་ཐ། རྒྱལ་བ་སྒྲིག་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་བའི་གཙུག་གི་དབང་། ༡༥རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་པད་
དཀར་འཆང་བ་མཆོག། །བསྒྲིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྤྲོད་པ་གསུམ་གྱི་མགོན། །རྟག་ཏུ་མི་འབྲལ་
རྗེས་སུ་འཛིན་ལ་བསྟོད། །འཕྲོ་བའི་ནད་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་བའི་མཆོག། །སྒྲིག་གི་ཐ་མ་གཡུ་
ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན། །གཉིས་སུ་མེད་པའི་རྣམ་སྤྱུལ་དེ་སྤྲུལ་མཆོག། །མཚུངས་མེད་ཤི་རྩ་
རའི་ལཉལ་ལ་འདུད། །རྟག་ཕྱོགས་མི་སྤྲིན་གདུག་པའི་རྩེ་དཔུང་རྣམས། །མཐར་ཕྱེད་
འཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞིས་འདུལ་མཛད་པ། །ཁང་རྒྱུན་རྩེ་དགུ་སྒྲིག་སྐྱོང་ཆེ་རིང་མས། །བསྒྲིག་
པ་བསྐྱུང་ལ་གཡེལ་མེད་གྲོགས་མཛོད་ཅིག། །ཅེས་སྐྱབས་ཡུལ་གོང་མ་རྣམས་ལ་བཀྲ་གིས་པའི་
བརྗོད་པ་སྤྲོན་དུ་སོང་ནས་མདོ་དོན་སྤྲོད་པོ་མཆིན་ནད་ཀྱི་སྐོར་རགས་ཙམ་ལུ་བ་ལ། བཙུན་
མོ་ལྟ་བུ་མཆིན་ནད་གསོ་ཐབས་ལ་མན་རྒྱུད་ལས། རྒྱ་དང་དབྱེ་བ་རྟགས་དང་བཅོས་ཐབས་
བཞི་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་ནི་ཆ་སྐྱར་ཟས་དང་དག་ཤུལ་བསྐྱེད་ཅེས་པས། མཆིན་ནད་
བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཅི་ཏྲ་ཀ་ལ་སོགས་པའི་རོ་ཆ་བ་དང་། ཆང་རག་ལ་སོགས་པའི་བཟའ་འཐུང་གི་
རིགས་མཐའ་དག་དང་། རྩེ་ལ་དག་ལ་སོགས་པའི་དག་ཤུལ་གྱི་ལས་ཆད་ལས་འདས་པ་སོགས་
ཤེད་པའི་དབང་གིས་མཆིན་ནད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིང་། རྩེན་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་
པོས་རྟོ་མོན་འབྲུག་པའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ནས་སུར་པན་ཁ་ཆ་མང་པོ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལས་མཆིན་ནད་
ཀྱིས་མནར་བའི་ནད་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཐུགས་ཐག་བཅད་དེ་འབྲུག་ཡུལ་དུ་ཐེབས་རྒྱའི་དགོངས་
པ་ཤར་བ་དང་། སྐར་ཡང་འབྲུག་གི་བཟའ་བདུང་སྐོར་ཞིབ་དཔྱོད་གནང་སྐབས། རོ་ཆ་
བའི་བཟའ་བདུང་མང་པོ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཀྱང་། ཟས་ཟོས་པའི་རྗེས་ལ་དུབ་ཅག་ཅེས་པ་བྱིམ་ཆང་

དག་གས་གས་ཆེ་བས་ད་ར་དང་དར་བས། འབྲིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱིས་ཚུ་གང་མོ་མང་དག་འབྲུང་
བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆ་བའི་རྣམས་པ་བས་ད་དེ་ལྷུས་ལ་མཆིན་ནད་མེད་པར་བདེ་མུར་གནས་སྐབས། གཡུ་
ཐོག་མཁས་པ་སྤྲོན་བཅོས་སུ་ཤེབས་མི་དགོས་པ་བཤད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་པ་རྣམས་ནས་ཀྱང་
ཟས་ཟོས་པའི་རྗེས་ལ་ཚུ་གང་མོ་འབྲུང་བའི་དབང་གིས་མཆིན་ནད་བྱུང་བནི་ཉུང་ཉུང་ཞིག་རེད་
སྟེ།

གཉིས་པ་ཆང་རག་གིས་མཆིན་ནད་བྱུང་བ་མང་བ་ནི་འབྲོར་ལྡན་བསོད་ནམས་ཅན་
དཔལ་འབྲོར་གྱི་དཀའ་ངལ་མེད་ཅིང་ཁོང་ཆོས་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱབ་ཆེད་དུ་ཆང་རག་ཆོད་མེད་
ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་མཆིན་ནད་བྱུང་བ་མང་བར་མཐོང་། ཁམས་ཀྱི་གཏམ་དཔེར། ཆང་དང་
ཨ་རག་ནག་མོ་གསུམ། ཡོད་ན་འདོད་པ་ཆོམ་རྒྱ་མེད། མེད་ན་མེད་དེ་གི་རྒྱ་མེད། ཁྱིས་
ཟེར་བ་ལྟར། འབྲུང་ཆོད་རན་པོ་བྱུང་ན་ལུས་ལ་གནོད་སྦྱོན་ཡོང་གི་མ་རེད་སྟེ། ཐལ་
དགས་ནད་དུ་གྱུར་པས་ཆོད་ཟིན་པ་གལ་ཆེ་བ་བཅས། ཆང་རྒྱ་ལྡན་པོ་མེད་པ་སྦྱར་མེད་པ་བཞིན་
མཆིན་ནད་བཟོ་བར་སྒྲོས་མ་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་ལྡན་ལ་ཆང་སྦྲ་ཅམ་ཞིག་འབྲུང་ན་ཁ་ཡང་ངོམ་
ར་ཡང་མ་བཟེ་བ་ལུས་ལ་རུང་བད་པས་ནམ་སྟེ། ཐལ་དགས་སེམས་འགྱུར་བག་མེད་ངོ་
ཆ་འཇིག ཁྱིས་པ་ལྟར་བག་མེད་དུ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱ་མེད།

གསུམ་པ་ཟས་ཀྱི་སྒོར་ལ་ཡང་། ཟས་ནི་ཆ་སྦྱར་ལན་ཆ་བྱོ་བའི་རོ། །ག་ཆང་བུ་
རམ་དོད་བཅུད་བཞེན་དགས་སྒོར་། ཞེས་པ་ཆ་བ་སྦྱི་བཅོས་སྐབས་གསལ་བ་བཞིན། རྒྱུར་
བཏང་མཆིན་པའི་ནད་དེ་ཁྲག་མཁྲིས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བསྟུ་ཡོད། མཆིན་པ་ནི་ཁྲག་གི་བཟོ་བྱ་
ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། བཤད་རྒྱུད་ལས། ཁྲག་གིས་རྒྱན་ཞིང་སྟོག་འཛོལ་གྱིས་གཡོག ཁྱིས་
དང་། རང་རེའི་ལུས་ལ་མེད་དུ་མེད་རུང་བའི་དངོས་པོ་གལ་གནད་ཆེ་ལ་དགོས་དབང་ལྡན་
པ་ནི་ཁྲག་ཡིན་ཅིང་། དཔེར་ན་མི་ནད་པ་ཞིག་ལ་ཁྲག་མེད་ན་འཆི་བ་ལས་འོས་མེད། ཁྲག་
དང་ཕྱི་སའི་ལྡང་ཆད་སྟེམ་པ་བདུན། ཞེས་པ་དེ་ལས་མང་དགས་ན། ཁྲག་འཕེལ་མེད་བལ་

ཁོང་འབྲས་མཆར་པའི་ནད། ཅེས་དང་། ཉུང་ན། ཁྲག་ཟད་པགས་རྩལ་བསྐལ་སྒྱུར་དང་།
ཅེས་པ་སོགས་གང་ལྟར་མང་ཉུང་ཆ་སྟོམས་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་ལུས་བདེ་སེམས་བདེ་ཡོད་པ་དང་།
མཆིན་པའི་ཆད་གཞི་ཡང་མི་དར་མར་གི་ལོ་གཅིག་གི་ལྗེད་ཆད་ཡོད་ཅེས་བཤད།

བཞི་པ་དྲག་ཤལ་གྱིས་བསྐྱེད་པ་ནི། མི་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་ཞིག་གིས་ཉིན་གཅིག་ངལ་
རྩལ་ཆོད་མེད་བྱས་ན་སང་ཉིན་ན་རྒྱ་ཡིན་པ་ནི་ཞུ་མ་དགོས་ཤིང་། དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་གཏམ་
དཔེར། ལས་ཤེད་མོའི་སྟོག་ཆད་དང་ཟས་ཕོ་བའི་ཚུན་ཆད་ཅེས་བཤད་པ་ལྟར་དང་། ལྷ་པ་
རྒྱུན་ནི་དམིགས་བསལ་མན་ངག་རྒྱུད་དུ་མ་གསུངས་ཀྱང་དོན་དུ་ནད་སྦྱོང་རྒྱུན་གཉིས་དྲན་པས་
རྟག་དུ་སྤང་། ཞེས་དང་། རྒྱུན་མེད་རྒྱུ་ལས་འབྲས་བྱ་འབྱུང་མི་སྲིད་ཅེས་དང་། ཙ་རྒྱུད་ལས་
རྒྱ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ། རྒྱུན་དུས་གདོན་ཟས་སྦྱོད་བཞི་ཡི་སྦྱོང་བ་སོགས་དྲི་ཞིབ་ནན་ཏན་
བྱ་དགོས་རྒྱ། དེ་མིན་རྩ་ལ་རེག་ཅོམ། རྒྱལ་དཀྱུགས་ཅོམ་གྱིས་ནད་ངོས་ལམས་སང་ཟིན་པར་
དཀའ་བས། ཞིབ་ཆགས་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ནི་གལ་གནད་ཆེ་བས། རྒྱུད་ལས། ནད་
ཀྱི་ངོས་ནི་རྟགས་ལ་བཟུང་། །བརྟག་ཐབས་མེད་པའི་སྒྲན་པ་ཡིས། །རྟག་ཉིད་རྟགས་སུ་མི་
ཤེས་ཏི། །དུ་བ་རྒྱངས་པར་འབྲུལ་དང་འདྲ། །ཟེར་བ་ལྟར་དང་། རྟགས་ཤིང་བརྟགས་པ་
མ་བྱས་ན་དུ་བ་རྒྱངས་པ་གཉིས་ལ་རྟོར་བཟོ་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ཐུགས་ཡིད་དུ་བཅངས་ནས་བརྟགས་
ཐབས་རེག་མཐོང་གཉིས་ཀྱིས་ནད་ངོས་བཟུང་གསུངས་པ་ལྟར་ཀུན་འོག་གི་མཆིན་བྱིའི་རྩ་ལ་སྦྱོད་
འཐེན་ཐང་སྟོད་གྲིམས་མཁྲང་སོགས་ཡོད་མེད་ཞིབ་ནན་བགྱིས་ཐོག དེ་བཞིན་རྒྱུ་ལའང་མཁལ་
མ་མཆིན་པ་མཆར་གསུམ་དམར་པོར་འབྲུལ་ཞེས་པ་ལྟར་དང་། རྒྱལ་གྱི་ཆོགས་པ་བརྒྱད་པ་
མཆིན་བྱིའི་གསང་དང་དགྲུ་པ་མཆིན་པའི་གསང་བཅས་མཛུབ་གནོན་བྱས་ནས་ན་ཆ་ཡོད་མེད་
བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཡི་དབང་པོ་ལྷ་དང་ནང་གི་དོན་ལྷ་གཉིས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་
བ་ཡོད་སྐབས་མ་ཆང་འབྲེལ་འབྱོར་སྤྱི་ཡི་རྟགས་ལ་དཔག མཆིན་རྩ་མ་ཆང་མིག་སྒྲིག་སྒྲིན་
མ་ཆོམ། ཞེས་སོགས་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་ལོན་པར་གཟབ་ནན་བྱ་རྒྱ། དེ་ཡང་མཆིན་ནད་

གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བརྟགས་ཐབས་སོགས་མདོར་ཙམ་བཀོད་པ་ལས་ཞིབ་པར་རྒྱུད་དང་མན་ངག་སོགས་
 ལ་བརྟེན་དགོས། མན་ངག་རྒྱུད་ནས་གསུང་པའི་མཆིན་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་ཙམ་ཡོད་
 པ་ལས། དེ་དག་ཆང་མ་ཁྱུ་མ་དགོས་པ་རང་ཉིད་ནས་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་རེ་གཉིས་སྟོགས་ར་
 འགའ་ལ་ཡན་སྟམ་གྱིས་ཁྱུ་བར་བྱེད་པ་ལ། སྟོན་བྱོན་སྟོན་པའི་ནམ་ཐར་དེ། སྟེ་བྱུང་གདུལ་
 བྱའི་ཉམས་ལེན་གྱི་དཔེ་ལྟར། དང་པོ་ལྷགས་རི་སྟོན་པ་ཆེན་པོ་བརྟན་འཛིན་དཔལ་མཆོག་
 ལགས་ནས་གསུངས་པར། ཁོང་ལྟ་སར་བཞུགས་སྐབས་སྤྱི་ལོ་དེར་རྒྱས་ཞེས་པ་མཆིན་ནད་
 གྱིས་མནར་ཉེ་སྟོན་པ་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཁོང་གི་ནད་དེ་རྐང་པ་བཤལ་བ་ལ་དེ་ནས་ཙ་གུམ་དང་ཙ་
 གྱིབ་བཙས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་སྟོན་བཙོས་རྒྱུ་རིང་བྱས་ཀྱང་དག་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བ་དེ་མུར་ལུས་གིང་།
 ཉིན་གཅིག་ནད་པ་ཁོང་དཔལ་མཆོག་ལགས་ཀྱི་སྐྱེ་གམ་དུ་བཙར་ནས་ནད་དེ་བཙོས་ཐབས་ཡོང་
 བ་ཞེས་ཁྱུས། དཔལ་མཆོག་ལགས་ནས་བྱིད་ཀྱི་ནད་དེ་མཆིན་གུམ་ནག་པོ་ཟེར་བ་རེད་འདུག
 མཆིན་གུམ་ནག་པོ་ལུས་ཀྱན་བརྟུང་སྟམ་བྱེད། །རྐང་བཤལ་འགྲལ་ན་མི་བཟོད་སྐྱར་པོར་འགྲོ།
 གསུངས་པ་ལྟར་བྱིད་ལ་ནད་ཉགས་ཆང་མ་ཆང་འདུག ལུས་ཀྱན་བརྟུང་སྟམ་བྱེད་པ་དང་གཅིག
 རྐང་པ་བཤལ་བ་དང་གཉིས། སྐྱར་པོར་འགྲོ་བ་དང་གསུམ་ཆང་འདུག སྟོན་བཙོས་ཀྱང་
 རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་འབྲས་བུ་གསུམ་ཐང་བཏང་། རུལ་དབྱུང་ཙེ་རྒྱུང་གཏར་ཞིང་སྟོན་
 བྱས་སྐྱུངས། མར་གསར་སོ་མ་ར་ཇའི་ཇེ་གྲུ་བཏང་ཞེས་སོགས་རྒྱུད་དོན་ལྟར་ཡིན་རུང་། ཁོང་
 ནས་འདུ་བ་སྟོམས་པ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་སྟོན་བཙོས་མཛད་པས་ནད་པ་དེ་བདེ་ཐང་དུ་གྱུར་ནས་
 དེང་སྐབས་ལྟ་སར་སྟོན་མུས་བཙས་མདོར་ཙམ་མོ།

གཉིས་པ་མཆིན་ནད་ལེབ་རྒན་རྒྱས་ཞེས་པ་ནི། ལེབ་རྒན་ནི་མེ་ཏོག་གི་མིང་ཡིན། མེ་
 ཏོག་དམར་སེར་ལི་ཤང་ལྟ་བུ། སྟོ་སྟོན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེར། མེ་ཏོག་ལེབ་རྒན་ཙེ་སྟེ་བལ་
 རྒྱུང་ཞེས་དང་། རྒྱས་ཞེས་པ་ནི་མང་དུ་འཕེལ་བའི་དོན་ཡིན། དཔེར་ན་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་
 འཕེལ་སོགས་དོན་སྟོང་མཆིན་པ་ཆེ་རུ་སོང་བའོ། སྟོས་པ་ལྟ་བུ་མཆིན་པ་རྒྱས་པ་ལ་ཟེར་

བས། དེ་ཡི་ཡོང་རྒྱུ་ནི་སྤྱི་རྒྱུ་ཚུ་མདོ་ལས། ལྷུ་ར་ཚུ་ལ་ཟས་སྒྲིམ་པོ་བར་དྭངས་སྟིགས་སྟེ།
སྟིགས་མ་རྒྱུ་མའི་ནང་ཚུད་སྐྱ་སྟེ། །སྐྱ་བ་རྒྱ་ཤོགས་ཅ་ནས་སྒྲང་པར་འདྲིལ། །དྭངས་མ་
མཆིན་པའི་ནང་རྒྱུད་ཁྲག་ཏུ་འགྱུར། །ཁྲག་གི་སྟིགས་མ་མཐིས་པའི་གནས་སུ་གསོག། །མཐིས་
པའི་དྭངས་མ་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་མེར་འགྱུར། །མཐིས་པའི་སྟིགས་མ་རྒྱུ་ཡི་ཀྱ་ཡར་འགྱུར། །ཞེས་
དང་། དེ་ལ་འགྲེལ་བཤད་མདོར་བསྟུས་གིག་ལྷན་སྟུང་པ། པོ་བའི་བད་ཀན་གྱིས་ཐུག་ལྷ་
དྭངས་སྟིགས་སྟེ་བའི་དྭངས་མའི་ཁྲག་དེ་ནས་སྒྲར་ཡང་དྭངས་སྟིགས་སྟེ་བའི་སྟིགས་མ་དེ་ཁྲག་
གི་སྟིགས་མ་མཐིས་པའི་གནས་སུ་གསོག་པའི་ལས་དོན་སྟུབ་མ་ཐུབ་པར། དེ་ཉིན་ནས་ཉིན་
བསྟུད་ཁྲག་གི་སྟིགས་མ་དེ་གསོག་པའི་རྒྱ་མཆོན་ལ་བརྟེན། མཆིན་པ་ཆེ་ཆེར་རྒྱས་ནས་མཆིན་
པ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ། རོ་ལྷར་སྐྱ་བ་བྱུང། དེ་ནས་ཁྲག་སྟིགས་དེ་རུ་ལ་ནས་ནག་ཏུ་སོང་བས་
མཆིན་པར་གཉན་ཆད་རྒྱས་ནས་གཟུགས་གཟེར་བྱུང་བ། སྤྲན་གྱི་བཙུམ་དཀའ་བས་འགའ་
རེ་ནས་མཆིན་པ་བབས་པ་བཟེར་བ་ལྟ་བུ། འགའ་རེ་ནས་མཆིན་ནད་ཀན་སར་རེད་བཟེར་བ་ལྟ་
བུ། དེ་ལ་བཙུམ་ཐབས་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ན་འཆི་བ་ལས་འོས་མེད། སྤྲན་པ་ཆད་ལྷན་ཉམས་
སྟོང་ལྷན་པའི་སྟོག་པར་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ལམ་ནས་བཟླག་དབྱུད་བཞུད་པའི་དོན་སྟོང་མཆིན་པར་
གཉན་ཆད་ཡོད་པ་ནི་ཁྲག་རུ་ལ་ནས་ནག་ཏུ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་གཟེར་བྱག་རྒྱུ་བ་པ་རེད་ཅེས། སྤྲན་
བཙུམ་ནི་མཆིན་པའི་གཤམ་འོག་མཆིན་གསང་ནས་ཁྲག་ནག་རྒྱུ་མེར་ཤེལ་དམ་གསུམ་ཅམ་གཙགས་
པས་ནད་གཞི་བདེ་བར་གྱུར། དེང་སྐབས་སྤར་བཞིན་མ་བྱུན་གྱི་ལས་འཁྲར་ལྷ་མུས་ལ་དེ་ཡི་
ནད་ཉགས་མཆིན་ནད་ལེབ་གན་རྒྱས་ཀྱི་ལེའུར་གཟེགས་ཞིབ་ཡོད་པ་ལྟ། མ་བྱུན་གཞིན་
ལུང་མཆིན་ནད་ཀྱི་སྒྲོར་མདོ་ཅམ་ལྷ་བ་བཙུམ་སོ།།

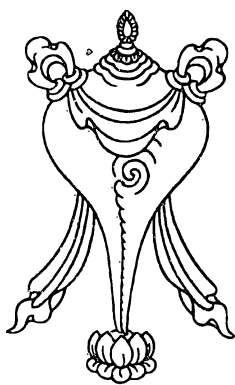
གསུམ་པ་མཆིན་ནད་དྲུགས་ཐབས་ཀྱི་ནད་ཉགས་ནི། རྒྱུད་ལས། དྲུགས་ཐབས་
མིག་དམར་གདོང་སྤྱི་ཅིབས་སྟེང་བྱག་ །པོ་མཆིན་གང་སྒྲིམ་འདྲ་དཀའ་ཟོས་ཆེ་ན། །བྱུན་
སྒྲིམ་པོ་ལ་གཡོ་མུར་གོང་མཐིལ་བཞི་མེར། །གཞུག་ཏུ་མཆིན་པ་རུ་ལ་ནས་དྲུད་ཁྲར་བུ། །ཞེས་

པ་འགྲེལ་བཟླ་ད་ཅུང་ཟད་ལྷན། དེ་སྒྲིན་པོད་དུ་ཁྱིམ་ཆང་ཆེན་པོ་ཕག་རི་མི་གཟིགས་གནས་
 ཁང་ཞེས་པའི་རྫོང་ལགས་དེ་བཞིན་ཨ་རག་ཆད་ལས་སྐལ་བ་བཞེས་ཏེ་བཞུགས་སྐབས། རང་ལ་
 རྟིང་ཉེ་བའི་སྒྲིབ་པ་འགའ་ཤས་ནས་མ་བཞེས་ལུས་ཀྱང་ཉན་འཛིག་མེད་པར་མཐར་མཆིན་པ་རུལ་
 ནས་འཆི་སྒྲིན་བྱང་བཞི་ཕྱན་གྱི་དགེ་ཆན་མཆོག་དུར་ཁྱིད་དུ་སྒྲིན་ལམ་འདོན་ལ་ཕེབས་སྐབས་མཆིན་
 པ་རུལ་བ་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་འདུག་ཅིང་། དེར་བརྟེན་ཨ་རག་གར་པོ་མང་པོ་མཆོད་མཁན་
 ཆོན་ས་ཁུ་བསྐྱེལ་གང་མང་ཙམ་འབྲང་བྱབ་ན་ཉེས་སྒྲིན་དེ་ཙམ་མི་ཡོང་བས་དེ་ལུགས་དགོང་འཇགས་
 དང་། དཔེར་ན་ཨ་རག་གར་པོ་ཤེལ་དམ་གང་ལ་ཁུ་བསྐྱེལ་གང་ཤེལ་དམ་ལྡ་ཙམ་བསྐྱེལ་ནས་
 མཆོད་ན་གང་ལེགས་ཡོང་གི་རེད་སྟེ། དེལ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་
 མཆོག་གི་གསུང་གི་ནང་། རྒྱ་ཡིས་ཕན་ཕན་སྒྲིན་གྱིས་ཕན་མི་འགྲུར། རྒྱ་ཡིས་གནོད་
 གནོད་དུག་གིས་གནོད་མི་འགྲུར། གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱ་ནི་གལ་སྐྱང་ཆེ་བ་ཞིག་དུངས་སོ། གཏམ་
 དཔེར། ཨ་རག་བསྟན་པ་རྒྱ་ཡིས་བཤིགས། ཟེར་བས་རྒྱ་མང་ཙམ་མཆོད་དགོས་རྒྱ། ག་
 གང་མོར་ཞིམ་ཡང་དེ་མི་ཟ། ག་ཁུ་ཆ་པོར་ཞིམ་ཡང་དེ་མི་ཡིས་མི་འབྲང་ཟེར་བ། ཨ་རག་
 དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱ་གང་མོ་མང་ཙམ་མཆོད་བྱབ་ན་ཉེས་སྒྲིན་སེལ་ལ་སྒྱུ་ཆེ་རིང་བ་བཅས་ཕན་ལྗེབས་
 ཆེ་བས་བསྐབ་བྱ་མདོར་བསྟུན་སོ།

བཞི་པ་མཆིན་རྒྱད་ཀྱི་ནད་གཞི་རྩེ་ཙམ་ལྷན། མཆིན་རྒྱད་ཟས་ཟོས་རྩེས་ལ་མཆིན་
 པ་ན། ཉམ་རྒྱུང་རྒྱ་འོན་སྒྱགས་ལ་གཡལ་མི་ཕྱིན། ཞེས་པ་ལྟར་དེ་ལ་འགྲེལ་བཟླ་ད་ཅུང་
 ཟད་ལྷན་བསམ། དེ་སྒྲིན་ཕྱན་འབྲས་སྒྲིངས་དབེན་ཅན་དགོན་དུ་སྒྲིང་སྐབས་རྒྱ་གར་གྱི་དཔོན་
 རིགས་ཆེན་པོ་ཞིག་པོད་སྟན་ཉམས་སད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དགེ་དཔལ་ལྡན་རྒྱལ་མཆོན་རིན་པོ་ཆའི་དུང་
 དུ་སྟན་བཅོས་དང་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་པར་ཕེབས་སོང་། ཆན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཕྱག་རྩ་གཟིགས་པ་
 དང་། ཕྱན་ལ་ཁོང་གི་ཆོགས་པ་རྣམས་གནོན་དུ་འཇུག་པས་མཐར་ཆན་ལགས་ནས་དཔོན་
 རིགས་དེ་ལ་མཆིན་པར་ན་ཆ་འདུག་ཅེས་གསུངས་བས། ཁོང་ནས་མཆིན་པར་ན་ཆ་ཆེ་རྒྱུང་

དེ་ཇི་ཡོད་པ་ཀའ་འདྲི་བྱས་ཤིང་བས། ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཆེ་ཆུང་ཇི་ཡོད་དོས་ནས་ཕྱ་ཞིབ་ཞིག་
 ལབ་མི་བྱལ་ཅེས་གང་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་དོན་ལྟ་སྟོང་དྲུག་ནང་ནས་མཆོན་པར་ན་ཆ་ཡོད་པ་ངེས་
 བེས་རྟེན་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ཤིང་། དེ་ནས་ཁོང་གི་སྟོང་ཕྱང་ནང་ན་སྟོག་དཔར་དང་བཟླ་ག་དཔུང་
 བྱེད་པའི་ཡིག་རིགས་མང་པོ་སྤྱན་བསྟར་བྱས་ནས་ཁོང་ནས་མཆོན་པར་ན་ཆ་ཡོད་ཅེས་བྱས་ཁར།
 དཔོན་རིགས་དེ་ཡིས་པོད་སྤྱན་ཟ་གི་ཡིན་ཅེས་བྱས་ཏེ། སྐབས་དེར་སྤྱན་གྱུར་གྲུམ་བཙུག་གསུམ་
 དང་ཕྱི་རྒྱུད་ཨུཊལ་བརྒྱུད་པ་གཉིས་གནང་ཤིང་བས་ནད་པར་སྤྱན་གྱི་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་ནས་རྗེས་
 སུ་དཔོན་རིགས་དེས་པོད་སྤྱན་གྱི་རྒྱུད་བཞི་འདི་བཞིན་ཉིན་རིའི་སྐད་ལ་ཕབ་བསྐྱར་ཡོང་བ་བྱས་
 ཤིང་། ལྷན་ལགས་ནས་རྒྱུད་བསྐྱར་བ་ལ་ཉིན་རིའི་སྐད་ཡིག་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འགྲོགས་པ་
 པོད་སྤྱན་ཡང་གང་འཆོམས་ཤིག་ཤེས་པ་དགོས་ངེས་རེད་ཅེས་གསུངས། །འབྲས་ལྗོངས་ཁྲལ་
 དུ་ཞིན་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་སྐད་རིགས་ཤེས་པ་མང་པོ་ཡོད་རུང་པོད་ཀྱི་སྤྱན་ཤེས་པ་ནི་ཏ་ཅང་གི་རུང་
 རུ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཉིན་སྐད་དུ་རྒྱུད་བཞི་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་བྱུང་མ་ཤིང་བས། དེ་ནས་ཉིན་ཤས་
 མཆོམས་ནས་ཁུ་རྩ་ནས་དགེ་ལགས་ཀྱི་སྟོབ་བྱ་སངས་རྒྱས་ཆོས་འཕེལ་སྐྱབས་ཤིང་བས། དེའི་
 སྐར་ཕབ་བསྐྱར་བྱ་རྒྱའི་བཀའ་མོལ་བྱུང་ཡང་དུས་ཀྱི་དཔེན་པས་པོད་སྤྱན་དེ་ཉིན་རིའི་སྐད་ཡིག་
 ཏུ་བསྐྱར་མ་བྱལ་པ་དེ་མུར་ལུས་ཤིང་། སྟོན་དུས་པོད་ཀྱི་པ་རྩི་ཏ་རྣམས་ནས་རྒྱ་གར་འཕགས་
 པའི་ཡུལ་ནས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་མང་པོ་པོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བའི་བཀའ་བྲིན་ལ་བརྟེན་དང་སྐབས་
 པོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཞེས་འཇམ་སྦྱང་ནང་སྤྱན་གྲགས་ཀྱིས་ས་གསུམ་བྱལ་པ་དང་། ད་
 ནི་པོད་སྤྱན་འདི་བཞིན་ཉིན་རིའི་སྐད་དུ་བསྐྱར་བྱལ་ན་འཕགས་པོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྟེལ་རེས་དང་
 མཇེལ་མཐུན་ལའང་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱ་ཉག་གཅིག་རེད་སྟུང་མོང་འཆར་དུ་བྱལ་བ་བཅས། མཐའ་
 དོན་སྟོན་ཆོག་ལུ་རྒྱུར། གྲུས་ལ་སྤྱན་བཙོས་མང་པོ་བྱས་པའི་ཉམས་སྦྱང་མེད་ཀྱང་། པོད་
 སྤྱན་མཁས་པ་མང་པོ་དང་མཉམ་འགྲོགས་བྱས་པས། ཁལ་རྒྱུད་མེད་ཀྱང་ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་དཔེ་
 ལྟར་རུང་ཟད་བྱས་པ་དེ་དག་རྒྱ་ཆེ་མཁས་དབང་རྣམས་ལ་མི་ཕན་པས་དགོས་མེད་ཡིན་རུང་། རང་

མཉམ་ཐོད་མན་འག་འ་ལ་ཕན་པ་འབྱུང་སྲིད་པས་དེ་ཡི་དག་ཚོགས་ནམས་འགོ་ཀྱན་ནད་ཀྱི་འདམ་
ལས་གྲོལ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་སྒྲ་མེད་ས་ལ་འགོད་རྟུས་ཤོག།



བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་རྩ་བ་ནང་གཞིའི་ཁམས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་
 སྤྱན་རྟེན་རྣམ་གྲངས་དང་། རྟ་ཆ་གང་གི་གཉེན་པོའི་སྤྱན་གཏོང་སྒྲངས་
 ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མྱོང་ཆོར་དཔུང་གཞི།

སྤྱན་རྟེན་པ་རྣམས་པ་བློ་བཟང་བ་ཀྱི་གསུང་།

- ༡) རྟ་ཀྱི་གནས་དང་། མཚན་ཉིད། ལྡང་དུས་སོགས་ལ་སྒྲོས་ནས་གང་ལ་དེ་འཆོམས་
ཀྱི་སྤྱན་གཏོང་ཚུལ།
- ༢) སྤྱན་རྟེན་དཔེ་དང་འགྲེལ་བརྗོད།
- ༣) རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་སྤྱན་རྟ།
- ༤) ཡུལ་དུས་སོ་སོར་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆ་ཆང་བསྐྱེད་སྒྲངས།
- ༥) གསོ་དཔུང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ཕན་ཡོན།
- ༦) རྒྱ་སྐྱེད་ཡོན་ཏན་དང་། མཚོག་དམན།
- ༧) ཞག་ལོན་རྒྱ་ཡིས་ཉེས་པ་བསྐྱེད་སྒྲངས།
- ༨) སྐར་མ་རི་ཁྱིའི་འགྲེལ་བཤད།
- ༩) འདུལ་བ་ལུང་ལས། ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་ཕན་ཡོན།
- ༡༠) བོད་སྤྱན་བསེལ་དྲོད་གཏོང་སྒྲངས།
- ༡༡) བོད་སྤྱན་བཟེ་ཅན་གཏོང་སྒྲངས།
- ༡༢) བཤལ་སྤྱན་དང་སྒྲོབས་བསྐྱེད་སྤྱན་གཏོང་སྒྲངས།
- ༡༣) རྟ་གཞིའི་བབས་དང་བསྐྱེད་སྤྱན་གཞན་ལྟག་པ་སྤྱད་སྒྲངས།

སྒྲིལ་ན། བྱེད་ལས་ལ་སྒྲིལ་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲིལ་ཁོང་དུ་འཕྱལ་བྱེད་ཀྱི་རྟའམ་སྒྲིལ་གྱི་རྟས་
པ་ཅ་ལ་མྱུར་དུ་འབྱིད་པར་བྱེད་པའི་སྒྲིལ་རྟ་ཞེས་བཞོད་དོ།

༣༥ རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་སྒྲིལ་ན། རྒྱང་ལ་བྱ་རམ་དང་། བྱ་དང་མཁྱིས་
པར་ཀ་ར། བད་ཀན་དང་རྒྱ་སེར་ལ་རྒྱ་སྒྲིལ་ཆན་མོ་དང་སྒྲུང་ཅི། ཡང་བཞེད་པ་གཅིག་ལ་
ཉེས་གསུམ་རང་རང་དང་སྒྲུར་བའི་སྒྲིལ་རྟ་གསུམ་པོ་དེ་ནི་རྒྱང་ལ་གར་ཆང་དང་། མཁྱིས་པར་
གངས་རྒྱུའམ་རྒྱ་བསེལ་བ་སྒྲིལ་གང་། བད་ཀན་ལ་རྒྱ་སྒྲིལ་ཆན་མོ་ཞེས་སོ།

༣༦ ཡུལ་དུས་སེ་སེར་རྒྱ་སྒྲིལ་ཆ་ཆང་བསྐྱུ་སྒྲུང་ས། བཞི་ཆ་སྐྱུ་ཆ་སྐྱེད་གདུས་པར།
རྒྱ་བ་མེད་པར་བསྒྲིལ་བ་ནི། །ཤུགས་མེད་དི་མ་མེད་ཅིང་པམ། །ཞེས་དང་། ཡུལ་བཟླ་
ཅན་དང་དུས་དབྱེད་ཀ་སེས་ཀའི་རྒྱ་སྒྲིལ་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས་རྒྱ་རྒྱ་ཅམ་ཡོད་པ་དེའི་བཞི་
ཆ་གསུམ་བསྐྱུས་ནས་བཞི་ཆ་གཅིག་ལུས་པར་བྱའོ། །ཡང་། ཡུལ་སྐྱུ་ཅན་ཁོ་ན་དང་། དུས་
སྒྲིལ་ཀར་རྒྱ་སྐྱེད་ཅམ་བསྐྱུ་ལ། དགུན་ནི་བཞི་ཆར་བསྐྱུ་བ་དང་། །དབྱེད་དང་སེས་གཉིས་
གསུམ་ཆར་བསྐྱུ། །དབྱར་དང་སྒྲིལ་གཉིས་སྐྱེད་དུ་བསྐྱུ། །སྒྲིལ་གཞན་གྱི་ལ་མྱུར་དུ་བཏུངས།
ཞེས་སོ།

༣༧ གསེ་དབྱེད་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས་རྒྱ་སྒྲིལ་གྱི་པན་ཡོན། རྒྱ་ཆན་དོད་བསྐྱེད་
ཟས་འདུ་ཞིང་། །མགུལ་བདེ་ལུས་ཡང་གཅིན་ནད་སེལ། །སྐྱིགས་བྱ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་རྒྱང་བད་ཀན།
རིམས་གསར་འཕྱལ་དུ་བསྒྲིག་པར་བྱེད། །ལུས་ཆམ་གསར་པ་དབྱགས་མི་བདེ། །ཅི་བ་
ལོགས་ཟུག་ལ་བརྒྱགས་པ་ཡིན།

༣༨ རྒྱ་སྐྱེད་ཡོན་ཏན་མཆོག་དམན་རྒྱས་བཤད་སོགས་ཀྱི་སྒྲུང་སྒྲུང་། བཤད་རྒྱུད་
ལས། རྒྱ་སྐྱེད་ཆར་རྒྱ་གངས་རྒྱ་སྐྱེད་རྒྱ། །རྒྱ་མིག་ཁོན་པ་བ་ཚུ་གིང་གི་རྒྱ། །རིམ་པས་
དང་པོ་མཆོག་ཡིན་གྱི་མ་དམན། །མཁའ་ལས་འབབ་པ་རོ་མི་གསལ་ལ་ཞིམ། །འཆོ་ངོམས་
བསེལ་ལ་ཡང་བས་བདུད་ཅིར་མཆུངས། །གངས་ཅན་ལས་བྱུང་ཤུགས་དག་བདེ་བས་པའི་

རྒྱ། ཤིན་དུ་བཟང་བསེལ་མེ་ཡིས་བྱབ་པ་དཀའ། ཤའན་གཡུང་མིན་བྱ་རྒྱུ་ལང་འབམ་སྤྱིང་
 ཅད་བསྐྱེད། ཤམ་གཙང་ཉི་འོད་རྒྱུད་གིས་ཤོག་པ་བཟང་། ཤའད་མ་རྩལ་ཉ་ཁྱེ་བས་རྩ་ལོ་གིང་
 བྱེད་ཤོག ཤའལྟ་སྤྱོད་ཆགས་ཁྲུ་བས་ཉེས་ཀྱན་བསྐྱེད། ཤའལྟ་བསེལ་བརྒྱལ་ངལ་ཆང་ནད་མགོ་
 འཁོར་སྐྱུགས། ཤའྲོམ་དད་ལུས་ཆ་ཁྲག་མཁྱིས་སེལ་བར་བྱེད། ཤའལྟ་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཟས་
 འཕྲུ་སྐྱུགས་བྱ་སེལ། ཤའད་ཀན་རྩོ་སྤྱོད་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་དང་། ཤའམ་པ་རིམས་གསར་
 འཕལ་དུ་སྒྲིག་པར་བྱེད། ཤའསྤྱོལ་གང་བད་ཀན་མི་བསྐྱེད་མཁྱིས་པ་སེལ།

ཡ། འག་ལོན་རྒྱུ་ཡིས་ཉེས་པ་བསྐྱེད་སྤངས། འག་གཅིག་འདས་པའི་རྒྱུ་དེ་ནི་དུས་ཀྱི་
 རང་བཞིན་དང་མེད་ཡོན་ཏན་ལས་ཉམས་པ་དང་སྐྱུར་བའི་ཉེས་པ་ནམས་བསྐྱེད་པས་དུག་དང་
 འདྲ་སྤྱེ་རྒྱུ་སྤྱོལ་བ་ཡིན་ཀྱང་སྤང་བར་བྱ།

ཤ། སྐར་མ་རི་ཤིང་འགྲེལ་བཤད། རྒྱ་བེར་ལས། ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་གདུང་པ་དང་། རྒྱ་
 བའི་འོད་ཀྱིས་བསེལ་བྱས་ལ། རི་ཤི་ཤར་བས་དུག་མེད་པ། ཉིན་མཚན་གཉིས་ཀར་
 སྤང་རྒྱུ་བདུང་། འཆས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤོན་ཀའི་དུས་ཀྱི་ཆོ། ཉིན་མོ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་
 ཀྱིས་གདུང་ཞིང་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཆ་བར་འགྱུར་བ་དང་། མཚན་མོ་རྒྱ་བའི་འོད་ཟེར་ཀྱིས་
 བསེལ་ཞིང་གང་བར་བྱས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་དུས་ཀྱིས་བཅོས་གིང་སྤོན་པར་བྱས་པ་དང་། རི་
 ཤི་ཤར་བ་ན་དུག་མེད་པ་སྟེ་དེ་ཤར་བས་བར་སྤང་ལས་འབབ་ཅིང་གྱུར་བའི་རྒྱུ་བོ་དང་། རིང་
 བྱལ་སོགས་པར་གནས་པའི་གནོད་པ་ནམས་སྤོན་གྱི་དུས་ཀྱི་ཆོ་དུག་མེད་པ་ཉིད་དུ་བྱེད་པས་ན་
 རི་ཤིང་རྒྱ་བའམ་རྒྱུ་ཡི་རྒྱ་བ་ཞེས་བཞོད། མདོ་མུང་འདས་ལས། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་
 སྤན་པའི་རྒྱལ་པོ་དེས། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ནམ་མཁའ་མཛོད་དེ་ལ། སྤོན་ལམ་མཐུ་
 ཡིས་འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲས་པ། རིགས་ཀྱི་བྱའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་ནམས། ཤེམས་ཅན་ན་བ་
 གཡོག་ནམས་མེད་པ་དང་། ཉན་ནམས་དུ་མས་རིག་པའི་སེམས་ཅན་ལ། ཉེ་དག་དོན་དུ་
 བདུད་ཅིང་ཆར་སྤང་ཞིག ཤེམས་ཅན་ནད་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་བྱིར་དུ། ཤམན་དང་བདུད་

ཙིའི་ཆར་པ་ཐོབ་ཅིག་གོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དེ་མ་ཐག་དྲུ་བར་སྒྲུང་ལས་བདུད་ཙིའི་ཆར་
མཛོན་པར་རབ་དྲུ་ཐབ་པས་སྟུག་བསྐྱལ་ལས་ཐར་ཏེ་དེའི་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུས་དེང་སང་ཡང་ཆར་
འབབ་གྱི་ཆུ་བ་ཞེས་འབོད་པ་དེ་ཡིན།

༧༥ འདྲེ་ལ་བ་ལྷང་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྔ་ཉི་ཤུ་ཡོན། བསེལ་དང་ཞིམ་དང་ཡང་
དང་འཇམ། །དྲངས་དང་རི་མ་མེད་པ་དང་། །འཐུང་ན་སྟོ་བར་འཇམ་པ་དང་། །མགྱིན་པ་
ལའང་བདེ་བ་སྟེ། །ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྔ་ཉི་ཤུ་འདོད་དོ།

༡༠༥ བོད་སྟན་བསེལ་བྱོད་གཏོང་སྒྲུངས་སྟོར། རྒྱུང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་གསེག་
ལྷང་ཞི་གསུམ་གྱི་སྐབས་དང་རྒྱན་དུ་བྱོད་སྟན་གྱི་རིགས་ནམས་ཞོགས་པ་བད་ཀན་ལྷང་བའི་དུས་
སྟུ་གཏོང་དགོས། བསེལ་སྟན་གྱི་རིགས་ནམས་ཉིན་གྲུང་དང་མཚན་གྲུང་ཆ་བ་ལྷང་བའི་དུས་
སྟུ་གཏོང་དགོས། རྒྱུང་སྟན་གྱི་རིགས་ནམས་དགོང་དང་ཐོ་རེངས་རྒྱུང་ལྷང་བའི་དུས་སྟུ་གཏོང་
དགོས། ཟས་དང་སྟན་གཉིས་མཉམ་འབྲེས་བྱས་ནས་ཐོས་ན་ནད་དང་གཉེན་པོ་མི་འཕྲོད་པའི་
ཁར་ལོག་པའི་མཐའ་གསུམ་དུ་རྒྱུང་རྒྱུར་བཞེན་སྟན་ནམས་སྟོ་ཆས་འདུ་ཆར་བའི་རྗེས་སྟུ་གཏོང་
དགོས་པ་དང་། སྟན་འདུ་ཆར་བའི་རྗེས་སྟུ་སྟོ་ཆས་ཟ་དགོས་པ་ལས་སྟན་ནམས་སྟོ་ཆས་མཉམ་
དུ་གཏོང་མི་རིགས་སོ།

༡༡༥ བོད་སྟན་བཟེ་ཅན་གཏོང་སྒྲུངས། སྟན་ནུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རིགས་ནམས་སྟན་བཟེ་
མི་རྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་གསེལ་གྲོད་རྒྱགས་པའི་རྗེས་དང་། ཡང་ན་དགོང་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཐོས་ནས་
གཉིད་ཉལ་ཁར་གཏོང་རྒྱུར་དོ་སྒྲུང་དགོས། ནད་པ་རྒྱུང་གས་ཅན་དང་། བྲག་དམའ་པོ། གཟུགས་
གཙོང་རིགས་ལ་དུག་གས་ཅན་གྱི་སྟན་རེས་ཅན་གཏོང་དགོས་ན་ཐུན་རྒྱུང་བྱས་ནས་གཏོང་དགོས།

༡༢༥ བཤལ་སྟན་དང་སྟོ་བས་བསྐྱེད་སྟན་གཏོང་སྒྲུངས། བཤལ་སྟོང་དང་སྟོ་བས་
བསྐྱེད་སྟན་ནམས་སྟོ་སྟོང་གི་དུས་སྟུ་གཏོང་དགོས། དེ་ཡང་ནད་པར་ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་

ལྷན་མཐོང་མང་པོའི་མཁའ་རྒྱུད་གི་ནད་དང་། མཁའ་ཚད། མཁའ་གང་།
 བླག་ཤེད་མཐོ་པོའི་མཁའ་ནད་བཅས་ཀྱི་བདག་བཅོས་སྐྱོར་གྱི་ཕྱོད་ཚོར་
 བྱུང་བ་བརྗོད་པ།

སྐུན་རྣམས་པ་ཟླ་བ།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་བརྟན་པའི་མཁའ་མ་ནི་བྱང་ཁོག་སྤྲད་ལ་གནས་
 པའི་དོན་ལཱའི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། རྒྱུ་ལོས་ཀྱི་ཆོགས་པ་བཅུ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་དུ་
 གནས་ཏེ་ཕྱི་འོག་པོ་ལམ་གྱུད་པས་གདུང་མ་འདེགས་པ་དང་འབྲས་ཀྱི་དེའང་བཤད་རྒྱུ་འདྲ་
 དཔེ་བརྟན་པའི་ལེའུ་ལས། མཁའ་མ་སྤྱི་སྤྱོད་གྱུད་པ་གདུང་འདེགས་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་
 ལྟར་དེའབྲས་དང་བྱེད་ལས་ཀྱི་དོ་བོ་བརྟན་པ་དང་། བྱེ་བྲག་གི་ལས་ཀྱང་། མཁའ་མ་ཚུ་ཁམས་
 རྒྱ་ཡི་ཉེན། ངི་ཚུ་འབྲེན་སྒྲོམ་ལས་བྱེད་དོ། ཞེས་པ་ལྟར་འབྱུང་བ་ཚུ་ཁམས་ཀྱི་ཉེན་ཏེ་བད་
 ཀན་གྱི་བྱེད་ལས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བྱེད་པ་དང་། ངི་ཚུ་འབྲེན་སྒྲོམ་གྱི་ལས་ནི་ཐུར་སེལ་རྒྱུ་
 དང་འབྲེལ་ཏེ་བྱེད་པ་ཡིན། ཡང་ཕྱིས་སུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བའི་མཁའ་པ་འགས་ལོ་མང་ཞིབ་འཇུག་
 དང་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་ཐོག་ནས་དེང་དུས་ཚན་རིག་དང་གཞི་མཐུན་གྱི་མཁའ་མས་
 བླག་ནང་གི་མཁོ་མེད་སྒྲིགས་རོ་རྣམས་མཁའ་རིལ་རྒྱུད་པའི་ནང་ཆོགས་བརྒྱབ་རྗེས། མཁའ་མའི་
 རྒྱ་གུ་རྒྱུད་པའི་ནང་སྤྲུང་ཡང་དངས་སྒྲིགས་བྱེ་སྒྲེ་གཅིན་པར་བརྒྱུར་ཚུལ་དང་རིམ་པས་གཅིན་ལམ་
 མམ་རྒྱ་གྲོག་གི་རྩ་བརྒྱུད་རྒྱུད་པའི་གནས་སུ་གསོག་གི་ཡོད་པ་འབྲེལ་ཏེ་གཞུང་དོན་ཁ་གསལ་བྱས་
 ཡོད། ཉེས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་མཁའ་མ་ནི་བད་ཀན་རྒྱ་བའི་ལམ་ཡིན་པ་དང་། དབང་པོ་ལྷ་
 ལས་ན་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་སོགས་གལ་ཏེ་ཡུལ་དུས་དང་ཟས་སྦྱོང་ལོག་པའི་རྒྱུ་བྱང་ཚད་དེ་དང་
 འབྲེལ་བའི་ལུས་ལ་གནས་པའི་འབྱུང་བའི་ཁམས་དང་ཉེས་པ་རྣམས་འཕྲེལ་བ་དང་ཟད་པ་འབྲུགས་

བ་བཅས་ཀྱི་ནེས་སྒྲིན་བྱང་སྟེ་མཁའ་མའི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་བྱང་བ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་
 བའི་གནས་དང་དབང་པོ་སོགས་ལ་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་རྣམས་ཐོན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་གཞུང་
 ཏུ་མཁའ་ནད་ལ་དབྱེ་བ་བརྒྱད་ཙམ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་སྐབས་འདིར་རྒྱན་དུ་མཐོང་མང་བའི་
 མཁའ་རྒྱུད་དང་། མཁའ་ཚད་། མཁའ་གང་། བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མཁའ་ནད་བཅས་ཀྱི་སྒྲིང་
 རྒྱན་དང་། རྟན་རྟགས། བཅོས་ཐབས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་གཙོ་བོ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་གཞིར་
 བཞག་ཐོག་ལོ་མང་རིང་རང་ལ་བྱང་བའི་མྱོང་བ་ཇི་བྱང་སྐབས་འདིར་མན་ངག་ཡིན་པར་བྱ་བ་
 མ་མཆིས་ཀྱང་རྣམ་དཔྱད་ཞུན་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལག་ལེན་གྱི་དཔེ་རྣམས་ལ་ཐུགས་ཞིབ་དཔྱད་
 པ་གནང་རྒྱར་ཕན་འབྲས་ཏིལ་འབྱུང་ཙམ་ལས་མ་ཐོན་རུང་འབྲུལ་འོས་པའི་བྱས་འགན་དང་དུས་
 ལ་བབས་པར་སྐྱལ་བ་བཞིན་དཔྱད་གཞིའི་ཚུལ་དུ་སྤུལ་ཡོད།

དང་པོ། མཁའ་རྒྱུད་གི་ནད།

མཁའ་རྒྱུད་ཞེས་པ་ནི་མཁའ་མར་རྒྱུད་ཞུགས་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ཅིང་། རྟན་དེའི་
 སྒྲིང་རྒྱན་ནི་ཁ་ཟས་རྩིན་པ་སྟེ་སྤྱ་པན་མངར་མོ་(སྤྱ་སྤྱོན་གོ)ཁ་དོག་དམར་པོ་དང་། རྒྱུ་གྲུ་སེར་
 པོ་གསུམ་དང་། བྱི་ར། ལོ་འཁོར་པད་ཆལ་སོགས་དང་། མངར་ཟས་ཀྱི་རིགས། ཡང་ན་རྩ་
 ཁ་ལ་བྱས་པ་བསལ་ལ་རྩལ་ཅིང་ཡང་བའི་ཟས་སྟོམ་རིགས། ཇ་གར་མ་དང་ཀོ་མི་སོགས་དུས་ཀྱི་
 དབྱེ་བ་མེད་པར་ཡུན་དུ་བརྟེན་ཆེས་པ་དང་། སྒྱོད་ལམ་བརྒྱན་སྟེང་དང་། ཡང་ན་རྒྱུད་གང་མོ་
 ཡོད་པའི་སར་ཡུན་རིང་སྟོད་པའམ་ལུས་ཀྱི་ལས་ཚོལ་མང་དུ་བྱེད་པ། སེམས་ལས་ཆེས་པ། ཁོང་
 ཁྱིམ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་མཁའ་མའི་བྱོད་དང་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་ཁར་རྒྱུད་དང་བསྐྱོངས་པས་མཁའ་
 རྒྱུད་གི་ནད་དེ་ཞུགས་པ་ཡིན།

རྟན་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི། མཁའ་ཤེད་ཁྲལ་དང་དབྱེ་བྱས་བརྒྱད་དེ་ལུས་སྟོད་ལ་ཟུག་
 རེས་མེད་གཏོང་བ་དང་། ཤེད་པའི་རྩ་ཆོགས་བྲལ་སྟམ་ལྟར་ན་བ། ཁྲད་པར་མཆན་མོའི་དུས་

ཡང་ཞིང་ནད་མིག་གསལ་པོ་མི་རྟེན་པ། རྒྱ་བ་འུར་བའམ་ཡང་ན་འོན་ཏེ་སྒྲ་གསལ་པོ་མི་གོ་
 བ། མཁལ་ཞེད་ལ་བྱོད་ཞན་པ། བྱང་ན་ན་ལ་བྱོད་ན་བདེ་སྒྲམ་བྱེད་པ་ཡིན། ནད་དེར་ཕྱི་ལྷགས་
 གྱི་འཕྱལ་ཆས་ཐོག་ནས་ནད་ངོས་བཟུང་བ་དཀའ། དེ་ཡང་འཕྱལ་ཆས་ཀྱིས་མཁལ་མའི་ནད་མིག་
 གི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་དངོས་པོའམ་རྩས་སྤྱ་རགས་དེ་རྒྱམས་ལ་སྒྱེན་ཇི་ཡོད་ཏོགས་པ་ལས་མཁལ་
 མའི་བྱོད་ཉམས་པ་དང་རྒྱང་བསྐྱངས་པ་དེ་འཕྱལ་ཆས་ཀྱིས་མཐོང་མི་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་དེ་
 ལྟ་བུའི་ནད་པར་ཏེ་ལམ་ནད་མེད་པའམ་ཡང་ན་ནད་ངོས་མི་ཟེན་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་བ་མཐོང་ཆོས་སུ་
 ཡོད། དེ་ལ་བྱོད་སྒྲན་གྱི་ཐོག་ནས་ནད་དེའི་རྒྱ་རྒྱན་དང་ནད་ཏོགས་སོགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་མཁལ་
 རྒྱང་གི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས། གོང་དུ་སྤྱོད་རྒྱན་སྐབས་སྒྲོས་པའི་ཟས་དང་སྒྲིབ་ལམ་རྒྱམས་སྤོང་བའམ།
 ཡང་ན་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་། རྩོན་རིགས་རྒྱམས་སོས་ཀ་དང་རྩོན་ཀའི་དུས་སུ་ཕྱན་བྱུ་བ་རྩོན་
 པ་ཟུད། དབྱར་ཀ་ཆར་དུས་སྐབས་དང་། དགུན་དཔྱིད་གཉིས་ལ་སྤང་བའམ་ཡང་ན་ཉུང་དུ་
 བ་རྩོན་པ་དེ་ཡང་ཆོས་པར་བཅོས་ནས་བཅོང་སྒོག་དང་། སྒྲ་སྒྱ། སྤྱག་སྒྲེལ། ན་ལེ་གམ། བེང་
 ཆ་སོགས་རྩྱ་ལ་སྒྱུམ་པའི་སྒྲོས་ཀྱི་རིགས་བཏབ་ན་རྩོལ་རྒྱམས་བཅོས་པའི་རྩས་ལ་བྱོད་དུ་
 བསྐྱར་བའི་ཁར་རྩྱ་ལ་སྒྱུམ་པའི་སྒྲོས་སྒྲ་དེ་རྒྱམས་ཀྱིས་དེ་བས་ཟས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྒྲོམས་ནས་འབྲུ་སྒྲ་བ་
 དང་མཁལ་མ་ལའང་དེ་ཙམ་གཞོན་ཆར་མི་བྱུང་བ་ཡིན། སྒྲན་ཡང་ཕལ་ཆར་ཞོགས་པ་མཁལ་
 ཞེད་ཀྱི་བྱོད་ཉམས་པ་དང་རྒྱས་རྩོབས་གསོ་བའི་ཆེད་དུ་སེ་འབྲུ་ཉི་དྲུག་དང་། སེ་འབྲུ་ཀྱན་བདེ།
 ཉིན་དགུང་འབའ་སམ་ལྟ་ལུང་། དགོང་མོ་ཨ་གར་བཙུ་བདུན་དང་། ཨ་གར་སོ་ལྷ། བེང་ཀྱན་
 ཉེར་ལྷ་སོགས་བ་རྩོན་ན་ཕན་ཆེ་བར་མངོན། ཡང་སྐབས་འགར་མཁལ་ཞེད་རྒྱད་ལ་ཨ་རག་དང་
 ཡང་ན་ཏིལ་མར་དང་སོ་ལྷའི་ཕྱེ་མ་མཉམ་བསྐྱེས་ཀྱིས་བྱག་པ་བྱས་པ་དང་བྱོད་དུགས་བྱས་པས་
 ཀྱང་ཕན་ལ། དེ་བཞིན་ནད་ཆབས་ཆེ་ན་ཆོགས་པ་བཙུ་བཞི་པར་ཁ་གསུམ་བསྐྱེག་པས་ཕན་
 རྒྱབས་ཆེ་བར་མངོན།

གཉིས་པ། མཁལ་ཚད་ཀྱི་ནད།

མཁལ་ཚད་ནི་མཁལ་མར་ཆ་བ་ཞུགས་ནས་གཉན་ཁ་རྒྱས་པའི་ནད་ཅིག་རེད།

ནད་འདིའི་སྐྱོད་ཀྱི་ནི། ཚད་ནད་ཕོག་ནས་དུས་སུ་བཅོས་མི་བྱུང་པར་ཚད་མཇུག་མཁལ་མར་བབས་པ་དང་། བརྒྱན་སྤྱི་དུ་གཉིད་ལོག་པ་དང་ཚུ་གང་མའི་ནད་ཡུན་རིང་ཞུགས་པ། གང་དང་ཆེ་བས་ལུས་ཁམས་འབྱགས་པ། བདེ་བས་སྦྱོན་དང་མི་ཐེག་པ་ཁུར་བ། རྗེན་པ་དང་མངར་སྦྱར་གྱི་རིགས་བརྟེན་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་མཁལ་མ་རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཀྱང་དོད་ཀྱི་ཚད་ཅེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་སྒྲིབ་ཕྱར་དུ་ཉམས་ནས་ཚད་ནད་ཀྱིས་རྒྱན་བྱས་ཏེ་ཚད་པ་རྒྱས་ནས་མཁལ་ཚད་ཀྱི་ནད་དེ་སྐྱོད་བ་ཡིན། དེ་ཡང་དགུན་དུས་གཙམ་གཤིས་གང་རུ་ཆེ་བའི་སྐབས་རྒྱུ་གང་མའི་ནད་ལག་པ་བརྒྱག་སྟེ་ལམ་ཅམ་ནས་ཐུར་བཏོན་རྗེས་ལག་པར་རིམ་པས་དོད་སྐབས་པའི་སྐབས་ན་ཟུག་གཏོང་བ་དང་དུས་མཚུངས་དོད་འབར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། ནད་དེ་འཕྲོལ་ཚུལ་སྦྱར་བ་དང་། ལུས་ལ་ཆ་བ་རྒྱས་པ། ན་ཟུག་ཆེ་བ་སོགས་དོད་དྲགས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མཁལ་ནད་ཅིག་ཡིན།

ནད་ཉགས་གཙོ་བོ་ནི། མཁལ་ཞེད་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་ན་ཟུག་དྲག་པོ་གཏོང་བ་དང་། ཆ་བ་རྒྱས་པ། གཅིན་ཁ་སྤྱི་ཞིང་མདོག་ཁྲག་ལྟར་དམར་ལ་ཉོག་པ། ཡང་ན་གཅིན་པ་མཉམ་དུ་ཁྲག་འབྲས་ནས་དོན་པ། ཡང་ཡང་བབས་པ་དང་བསྐྱམ་མི་བྱུང་བ། གཅིན་ལམ་ལ་ཆ་བར་རྒྱག་པ། དེ་དང་རྒྱངས་པ་ཆེ་བ། གདོང་དང་མིག་པགས་སྒྲངས་སྦྱོས་བྱེད་པ། རེ་འགར་ལུས་ལ་སྒྲངས་སྦྱོས་བྱེད་པ། ན་བ་འོན་པ། འགྲོ་འདུག་གང་བྱས་ན་འང་ན་བ། ཆང་རག་སོགས་ནུས་པ་དོད་ཆེའི་རིགས་བརྟེན་ན་ལྟག་པར་ན་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་མདོན་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན། ཡང་ནད་དེས་རྒྱན་པས་མཁལ་མའི་བྱས་ལས་ཉམས་པའི་དབང་གིས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱང་སྐྱོད་བ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས་ནི། ཁ་ཟས་ཆ་སྒྱུར་གྱི་རིགས་ཏེ་སྤུ་པན་གྱི་རིགས་དང་། ཤིང་ཏྲོག་
 ཆ་ལུ་མ་དང་དེ་ལས་བཅོས་པའི་བྲ་བ། ཆང་རག་གོ་གཤམ་ལ། ཤིང་ཏྲོག་ཨམ་དང་དེའི་བྲ་བ་
 སོགས་གྱི་རིགས་བསྟེན་རྒྱ་མེད། ཐོག་མར་ནད་དེའི་ཆ་བ་དང་གཉན་ཁ་གཙོག་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་
 དེ་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་པས་མཁའ་མའི་རྩས་པ་དང་བྱེད་ལས་གསོ་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་
 དེ་ཡིན་པས་ན་སྟོན་ལ་སྟོན་ཨ་རུ་བརྩ་བ་དང་། སར་བྲུང་། ཨ་རུ་བཅོ་བརྒྱད། ཨ་རུ་བརྩ་
 པའི་སྟེང་བྲུང་ལུ་མ་ནི་ལ་བསྟན་པ་གང་རུང་བཏང་ནས་ཆ་བ་དང་གཉན་ཁ་འཇགས་པའི་མཆོམས་
 ལ་གཅིན་པའི་མདོག་འགྱུར་བ་དང་། ཆ་ཟུག་དང་ན་ཟུག་ཆུང་དུ་སོང་བའི་མདོན་ཆུ་ལ་བྲུང་རྩེས་
 རིམ་པས་སྟོན་ཞོགས་པ་ལྟོ་རྩེས་ལ་ཉི་དྲུལ་བྲུང་བསྟན་དང་། ཉིན་དགུང་འབའ་སམ། དགོང་
 མོ་སྤག་སྟེལ་བརྩ་བ་སོགས་བསྟེན་ན་པན་ཆེ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གོང་གསལ་སྟོན་ནམས་ལས་སྟེ་
 མ་བསེལ་སྟོན་པལ་ཆེ་ལ་བཟེ་ཡོད་པ་དང་། བྱི་མ་ཆ་བ་དང་གཉན་ཁ་འཇགས་པའི་མཆོམས་ལ་
 གཏོང་བའི་སྟོན་ནམས་ལ་དྲོད་རྩང་ཡོད་པས་ངེས་པར་དུ་ནད་སྟོབས་དང་ལུས་སྟོབས་ཅ་ཆུ་སོགས་
 ཞིབ་པར་དཔུང་ནས་བསྟེན་དགོས་པ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་གཞུང་ལས། ཆ་རྩེས་
 དྲོད་ཀྱིས་མ་བཅོས་གང་བར་ལྟོག་ །ཅིས་པ་ལྟར་བསེལ་སྟོན་རིགས་གཏོང་ཐལ་ཆེ་བའམ་བཅོས་
 ཉེས་ཤོར་ན་མཁའ་གང་གི་ནད་དུ་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་བཟེ་སྟོན་གྱི་རིགས་ནམས་ནད་སྟོབས་
 ཆེ་ལ་ལུས་སྟོབས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡིན་ཆེ་བཟེ་སྟོན་དུས་གཉིས་ཅམ་བསྟེན་ན་འགྲིག་པ་ལྟ་བུ་ལས་དེ་མིན་
 བཟེ་སྟོན་རིགས་གཏོང་རྒྱུར་ཡང་དོ་སྣང་དང་ངེས་པར་ཟས་ཅོས་པའི་རྩེས་གཏོང་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་
 དགོས་པ་ཡིན།

གསུམ་པ། མཁའ་གང་གི་ནད།

ནད་འདྲིར་མཁའ་གང་གི་ནད་དམ་མཁའ་གཙོང་གི་ནད་ཟེར་བ་དང་གཙོ་བོ་མཁའ་མའི་
 དྲོད་དང་རྩས་པ་ཉམས་ནས་ནད་ཡུན་རིང་བའི་ནད་ཅིག་རེད།

ནད་འདྲིའི་སྒྲིང་ཀློན་ནི། བརྒན་ཅན་གྲང་བའི་ཡུལ་ལ་ཡུན་རིང་བསྐྱད་ནས་ལུས་
འབྲགས་པ་དང་། དུས་བཞི་དབྱེར་མེད་དུ་སྒྲིཛ་ལ་རྩེན་པའི་རིགས་དང་། རྩལ་པར་བྲི་ར་
དང་། སུ་པན་མངར་མོ། ལོ་འཁོར་པད་ཆལ། ར་ཕག་གི་བ་དང་། ཞིག་ཞིག་སོགས་རྩས་པ་
ཕྱི་བསེལ་གྱི་ཟས་དང་། ཀ་རའི་རྒྱ་དང་མཐུན་པའི་མངར་བའི་ཟས་སྒྲིམ་གྱི་རིགས་སོགས་བརྟེན་
བྲགས་པ་ལས་བད་ཀན་འཕེལ་བ་དང་བྱེ་བྲག་མཁལ་མ་རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཡོད་པའི་ངེས་
ཅན་གྱི་དོན་ཆད་དེ་ལས་ཉམས་ཏེ་རིམ་པས་མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་དང་རྩས་པ་ཉམས་ཏེ་མཁལ་གྲང་
གི་ནད་དེ་སྒྲིང་བ་དང་། གཞན་ཡང་མཁལ་ཆད་སྐབས་སྒྲིམ་བྱེན་པ་ལྟར་བསེལ་སྒྲིམ་ཐལ་ཆེ་བའམ་
བཅོས་ཉེས་ཤོར་བ་ལས་ཀྱང་མཁལ་གྲང་གི་ནད་དེ་བྱུང་བ་ཡིན། ནད་དེ་འཕེལ་རིམ་འགོར་ལ་
ནད་ཡུན་ཀྱང་རིང་བ་ཞིག་ཡོད།

ནད་རྟགས་ནི། ལུས་དོན་ཞན་པ་དང་བྱུད་པར་མཁལ་ཤིང་རྒྱུད་དང་ལུས་སྤང་གྱི་
དོན་ཞན་པ་དང་དོན་བྲག་དཀའ་བ། གཅིན་ཁ་སྤྱི་བའམ་སྤྱི་བ། མཁལ་ཤིང་འཁོར་ནས་ན་བ།
དབྱི་ཤིང་སྤྱིར་བ། ཀྱང་པ་བཤལ་བ། དབྱེ་སྒྲིམ་དཀའ་བ། ར་བ་འོན་པ་སོགས་དང་། ནད་དེ་
སྤྱིང་ནས་ཡུན་རིང་སོང་རྩེས་ཁུ་བ་འཛོར་བ་དང་། དབང་པོ་ལས་སུ་མི་རུང་བ། ཐལ་ཆེར་ལ་
ཕོ་བའི་དོན་ཀྱང་ཞན་པ་དང་འཕར་ཅའི་རྒྱ་བ་ཞན་བྱིང་ལ་མཁལ་རྩ་ཞར་བའི་ནད་རྟགས་མངོན་
ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས་ནི། སྒྲིང་ཀློན་སྐབས་བཤད་པའི་ཟས་སྒྲིམ་རིགས་ནམས་འཛེམ་དགོས་
པ་དང་། སེ་འབྲུ་དང་། ཉེ་གིང་གི་ཐུ་གུ་བྱ་བ། ཉ་ག་སོགས་དོན་ཟས་ཀྱི་རིགས་ནམས་བརྟེན་
དགོས་པ་དང་། སྒྲིཛ་ན་ཕྱེབ་ཕྱེབ་བདུབ་ཏེ་ཐང་བསྐྱོལ་ནས་ཉིན་རེར་ཐངས་གཉིས་ཅམ་བདུང་
བ། དགུན་དབྱིད་སོགས་དང་ཡུལ་ལུང་གྲང་བའི་ས་ཆར་མཁལ་ཤིང་རྒྱུད་ལ་ཤིང་དཀྱིས་སོགས་
དཀྱིས་ནས་རྩོལ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས། རྩེན་ཡང་གཙོ་བོ་ཕོ་བ་དང་མཁལ་མའི་དོན་གསོ་
རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན། དེ་ཡང་ལུས་དོན་གྱི་ཆ་ཤས་ཐལ་ཆེར་ཕོ་བའི་མེ་དོན་གསུམ་ལས་སྤྱིད་པའི་བྱིར་

མཁལ་དྲོད་གསོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་རྒྱུར་ཡང་དོ་སྣང་དགོས་པར་བརྟེན་སྤྱོད་
 སེ་འབྲུ་ཉི་དགྲིལ་དང་། སེ་འབྲུ་ཐུ་པ། སེ་འབྲུ་དྲངས་གནས། སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ་སོགས་དང་།
 ཉིན་དགོང་གཉིས་ལ་འབའ་སམ་ལྟ་ལུང་དང་། སུག་སྒྲེལ་བཅུ་པ། གོ་ཡུ་ཉེར་བཅུད། གོ་ཡུ་
 བདེ་དཔག་སོགས་བརྟེན་པ་དང་། སྤྱ་བ་པོད་ཤོག་སོགས་ཤོག་བྲུ་སྤལ་ལ་མཁལས་ཤིང་མེ་འབར་
 སྤྱ་བ་ཆེ་རྒྱུང་མཐོ་གང་གྲུ་བཞི་མ་ཞིག་གི་ནང་སྒྲོམ་ཕྱ་དགྲིལ་མཐུ་བ་ཙམ་ལ་རིང་བྱུང་མཐུ་བ་གང་
 ཙམ་དྲིལ་བའི་ཀ་རྒྱུམ་དབྱིབས་དེའི་སྒྲོམ་ཞིག་ལ་མེ་སྤར་ནས་མཁལ་མའི་གསང་དང་ཆོགས་པ་
 བཅུ་བཞི་པའི་རྒྱུད་ལ་དྲོད་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཐོག་
 མར་དྲོད་གཏོང་བའི་སྐབས་སྤྱ་མེ་དང་མཁལ་གསང་ངམ་ག་པགས་བར་ཐག་ཉེ་རིང་མཆོམས་སོ་
 དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་སྤྱ་མེ་ག་པགས་དང་སོར་གསུམ་ལས་ཉེ་དྲགས་ན་ག་པགས་
 གྱི་ངོས་ལ་དྲོད་དེ་འཆོག་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྣང་ལས་དྲོད་དེ་གཏོང་དུ་མཁལ་མ་རང་གི་སྤྱིང་དུ་བབས་
 མི་བྱལ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་བར་མཆོམས་སོར་མོ་བཞི་ཙམ་ནས་ག་པགས་ངང་གིས་
 དྲོད་རྒྱུས་རིམ་པས་སོར་མོ་གསུམ་ཙམ་གྱི་བར་ཐག་བཞག་ནས་གཏོང་དུ་དྲོད་ཐབས་བྱས་ན་ཕན་
 རྒྱལ་ཆེ་ལ་དེ་ཡང་ཉིན་ཐུ་ནས་བདུན་ཙམ་བར་ཉིན་ལྟར་དྲོད་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། ཡང་ན་
 ཆོགས་པ་བཅུ་བཞི་པའི་གསང་ལ་མེ་བཙའ་བཞག་ནའང་ཕན་ནོ།

བཞི་པ། བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མཁལ་ནད།

བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མཁལ་ནད་ཅེས་པ་ནི་མཁལ་ནད་དང་བྲག་ཤེད་དམ་བྲག་རྒྱུང་གི་ནད་
 གཉིས་བརྒྱུངས་པའི་བཙོས་ཐབས་དཀའ་རྒྟོགས་ཆེ་ལ་ནད་ཡུན་རིང་བའི་མཁལ་ནད་གྱི་རིགས་ཤིག་
 ཡིན།

ནད་འདིའི་སྤྱིང་རྒྱུན་མི་འདྲ་བ་རིགས་གཉིས་ཙམ་བྱུང་བ་ལས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་
 མཁལ་ཆད་གྱི་ནད་གཞི་དུས་ཐོག་དུ་བཙོས་མི་བྱལ་བར་རྫིང་ནས་མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་ཉམས་ཏེ་

ཅིམ་པས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་སློང་བ་དང་། ཡང་སློང་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་ནི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་
བའི་ནད་བཅོས་པའི་སྐབས་བསིལ་སྒྲན་གྱི་རིགས་སམ་ཁྲག་ཤེད་གཅིག་པའི་ཇུས་འགུར་སྒྲན་ཇུས་
གྱི་རིགས་ཤུགས་ཆེ་བཞེན་དྲགས་པ། ཡང་ན་ཁྲག་ཤེད་གྱི་ནད་མཁལ་མར་བབས་པ་ལས་སློང་
བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཟིན་ཏིག་གཅེས་བསྐྱས་ལས། ཁྲག་ནད་སླད་བབས་གྱི་རྒྱ་སོགས་ལས
འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ནད་ཏྲགས་ནི། མཁལ་ཆད་གྱི་ནད་ལས་བྱུང་བའི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཏྲགས་ནི་
མཁལ་ཆད་སྐབས་བབས་པའི་ནད་ཏྲགས་གཞི་མཚུངས་གྱི་སློང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་རོ་
སློང་ན་བ་དང་འཆངས་པ། མགོ་ན་བ་དང་མགོ་ཡུར་འཁོར་བ། ར་བ་འུར་བ། སློང་ཁ་གཡུག
པ་སོགས་གྱི་ནད་ཏྲགས་མངོན་ཚུལ་བྱུང་བ་དང་། ཡང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ལ་བསིལ་སྒྲན་
སམ་ཇུས་འགུར་སྒྲན་བཞེན་དྲགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མཁལ་ནད་ལ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཏྲགས་
བྱུང་བའི་སློང་མཁལ་གང་གི་ནད་ཏྲགས་དང་ཕྱོགས་འདྲ་བ་བཏོན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱུ་དུ་ལུས་
སླད་དང་མཁལ་ཆེད་རྒྱུ་ལ་དྲོད་ཞན་པ་དང་། ཆེད་པ་འཁོར་ནས་ན་བ། གཅིན་ཁ་སྟེ་བ། ར་
བ་འུར་བ། ལྷག་པར་བསིལ་སྒྲན་དང་བསིལ་ཟས་གྱི་རིགས་ཟོས་ན་མཐུ་ཆེ་བ་སོགས་གྱི་ནད་ཏྲགས་
མངོན་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན།

བཅོས་ཐབས་ནི། སློང་རྒྱུ་མི་འདྲ་བའི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མཁལ་ནད་དེ་གཉིས་གྱི་
ནད་གྱི་ངོ་བོ་གཞི་མཐུན་ལ་ནད་ཏྲགས་ཀྱང་ཏ་ལམ་མཚུངས་པ་ཡིན། དེར་བཞེན་ཟས་སྦྱོང་
སྒྲན་དཔུང་གྱི་གཉེན་པོ་བཞེན་ལུགས་ཀྱང་ཡལ་ཆེར་མཚུངས་པར་སླང་ཡང་མཁལ་ཆད་ནད་གྱིས་
སློང་བའི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་བཅོས་རྒྱུར་ཡིད་གཟབ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ། གཙོ་བོ་ཟས་སྒྲན་
སོགས་ཆ་སྟོམས་པོ་བཞེན་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ལ་ད་ཅང་དྲོད་དྲགས་ན་མཁལ་ཆད་སློང་མྱོད་ལ་ཁྲག་
ཤེད་རྒྱས་སྒྲ་བ་དང་། ཡང་ཁྲག་ཤེད་གྱི་སྒྲན་སོགས་བསིལ་སྒྲན་བཞེན་དྲགས་ན་ཁྲག་ཤེད་
ཆག་ཀྱང་མཁལ་མ་ལ་གཞོད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སློག་ལ་ཤོ་ལ་བའི་ཉེན་ཁ་ཁྲག་

ཤེད་མཐོ་བ་དེ་ཡིན་པས་དེ་ལ་དོ་སྣང་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་ཐོག་མཁལ་ནད་གསོ་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།
 དེའི་ཕྱིར་ཁྲག་ཤེད་དང་མཁལ་ནད་ལ་གནོད་པའི་ཟས་རིགས་ནམས་སྤང་དགོས་པ་དང་། ལུས་
 རྩིད་དེ་ཙམ་དོད་དྲགས་པ་མ་ཡིན་པར་ལུས་སྤང་ལ་རུང་དོ་བཙས་བྱེད་དགོས་པ། སྤྲན་ཡང་
 ཞོགས་པ་སེའབྱ་ཀྱན་བདེ་ཟབ་པ་ཡིན། སྤྲན་དེ་བསེལ་དོད་སྟོམས་ལ་དེའི་སྦྱོར་བའི་ནད་མཁལ་
 ནད་གསོ་བའི་སྤྲན་སེའབྱ་དང་། སུག་སྦྲེལ། བྲེ་ག་སྤྲིག་སྤྲིན། ལུ་མ་པ་སོགས་ཡོད་པ་
 དང་། ཁྲག་ནད་སེལ་བའི་སྤྲན་དོང་ལེན་དང་། བ་ག་ཀ་སྦྱ་རུ་ར། གུར་གུམ་སོགས་ཡོད་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྤྲན་གཅིག་དེས་ནད་གཉིས་ཀ་སེལ་བྱབ་པའི་བྱད་ཆོས་དང་བསེལ་དོད་ཀྱང་
 སྟོམས་པ། དེ་བཞིན་འབའ་སམ་ལྟ་ལུང་། ཉིན་དགུང་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྤྲན་སྦྱ་རུ་ཉིར་ལྟ་དང་།
 ཙན་དན་བཙོ་བརྒྱད། དགོང་མོ་ཨ་གར་ཉི་ཤུ་དང་། ཨ་གར་སོ་ལྷ། ཨ་གར་བརྒྱ་བདུན་
 སོགས་ཡུན་དུ་ནད་བབས་ལ་བརྟུན་ནས་བརྟེན་ན་པམ་ཆེ་བར་མཐོང་ངོ་།

གོང་དུ་སྟོས་པའི་བཙས་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་འགའ་ཞིག་ནི་གཞུང་དུ་མ་གསལ་རུང་གཞུང་
 གི་དགོངས་པའི་རྩ་དོན་གཞིར་བཞག་སྟེ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་ངོ་བོ། དེ་བཞིན་ཟས་སྤྲན་སོགས་
 ཀྱི་རོ་དང་ངོ་བོའི་རྣམ་པར་བསམ་གཞིགས་བྱས་ནས་ལོ་མང་རིང་བསགས་པའི་ཉམས་སྦྱོང་གང་
 བྱུང་བ་གོ་བདེའི་ཚུལ་དང་པན་སེམས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་བསྐངས་ཏེ་ལྷ་ཁྲལ་བྱས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
 རིགས་པའི་གཞུང་དོན་རྒྱ་མཚོ་གཏིང་མཐའ་དཔོགས་དཀའ་བས་མ་རྟོགས་པ་དང་ལོག་པར་རྟོག་
 པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་སྦྱོན་མཆིས་སྤྱད་པས་དཔྱད་ལྡན་ནམས་ནས་སྦྱོན་སེལ་ཡོང་བའི་རེ་སྒྲུབ་སྟེང་ཐག་
 པ་ནས་ལུ་བཞིན་ཡོད།

སྐྱུ་བློ་ཅན་གྱི་བཅོས་ཐབས་སྒོ་གསར་དབྱེས་པའི་འདྲུམ་ཞལ།

སྐྱུ་རམས་པ་ཆེད་བརྟན་མགྱོན།

སྐྱུ་བློ་ཅན་པའི་ནད་མིང་འདི་ནད་ཀྱི་རྟགས་ལ་སྒྲོམ་ནས་བཏགས་པའི་གཙོང་ཕྱི་རྩལ་གི་ཡ་གྲུལ་སྤྱི་ཤ་པགས་དང་ནང་དོན་སྣོད་བཅས་པར་ཕྱུ་མེར་རྒྱས་པའི་ནད་རིགས་ཞིག་རེད།

དེ་ཡང་མན་ངག་རྒྱུད་ལས། རྒྱ་རྒྱུ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་མི་འཕྲོད་པས། །མ་ཞུའི་དྲངས་མ་མཆིན་གནས་ཟུངས་མ་གྱུར། །ངན་བྲག་རྒྱ་མེར་རྒྱས་པ་རྒྱུད་གིས་གཏོར། །ལུས་ཀྱི་ཁྱབ་པས་སྐྱུ་བློ་དག་ཏུ་གཡོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ནད་འདི་དམིགས་བསལ་ལོ་མོ་དང་ལོ་ན་ཆེ་རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆེར་མེད་ཀྱང་མིའི་རང་བཞིན་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་འདུག་དེ་ཡང་བད་རྒྱུད་གང་ཤས་ཅན་གྱི་མི་ཡིན་པ། ལུས་ཟུངས་ཞན་པ། རྒྱན་དུ་ཁ་ཟས་སྐྱུ་བ་སྟེ་སྐྱུ་རིགས་ཉུང་བའི་ཟས་ཟ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་སྦྱོད་ལམ་ཡང་དལ་བར་འདུག་པ་མ་ཟད། སེམས་ལ་སྤྱང་ན་ཆེ་བ། གཉིད་སྤུབ་པ་སོགས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ཁར་རང་གི་ཕོ་བར་དམིགས་བསལ་མི་འཕྲོད་པའི་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་དཔེར་ན་ཞོ་དང་། དར་བ། འོ་མ་ལ་སོགས་དཀར་གྱི་རིགས་དང་། དེ་བཞིན་ཆང་སོགས་སྦྱར་གྱི་རིགས། སྡོང་ད་དང་། རྒྱ་སྤྱན་མོན་སྤྱན་སོགས་སྤྱན་མའི་རིགས་དང་། ཆོལ་སྐྱུ་མ་ལ་སོགས་གང་ཡང་སྤྲ་མ་ཟས་མ་ཞུ་བའི་ཁར་སྤྱི་མ་ཐོས་པ། ཡང་སྤྱན་མའི་ཆོད་མ་དང་བྱ་རམ་ཞོ་བསྐྱེས་བཟའ་བ་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་རིགས་འདྲེས་པར་ཐོས་པའི་དབང་གིས་འདྲུ་མི་རྒྱས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཟས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱུ་བ་དང་། འབྲས། ཞོ་ཁོག་འབྲུ་གསར་པ། ཤ་རིད། རྩེན་པ། མ་ཆོས་པ། ཆོག་པ། ཁེངས་པོ། རྒྱ་མང་ཡོད་པའི་གིང་ཏྲོག་སོགས་ཟ་ཆོད་མ་ཟེན་པར་ཟས་པའི་ཁར་ལུས་འབྲུགས་པའི་དབང་གིས་མཉམ་བྱེད་བད་ཀན་དག་གིས་མཉམ་མ་རྒྱས། འདྲུ་བར་བྱེད་པའི་མཁྲིས་པས་

འདྲུ་མ་རུས། མེ་མཉམ་རྒྱུད་གིས་དྲངས་སྟེགས་ཕྱེ་མ་རུས་པ་སྟེ་གང་ལྟར་ཕོ་བའི་མེ་དོད་གསུམ་
གྱིས་ཐུགས་ལྷ་དྲངས་སྟེགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་ཏེ་ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་དེ་དག་མཆིན་པའི་གནས་
སུ་བྱངས་སུ་མ་གྱུར་བ། བྲག་ངན་པ་དང་ཚུ་མེར་རྒྱས་པའི་རྒྱ་རྩ་སྟོན་པ་དེ་ཉིད་བྲབ་བྱེད་རྒྱུ་
གིས་བྱ་ག་ནམས་སུ་གཏོར་ཏེ་ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྦྲད་དང་ག་པགས་ནམས་སུ་བྲབ་པས་སྐྱ་ཐབ་ཀྱི་ནད་
དུ་འགྱུར་བར་བྱེད་པ་ཡིན།

ཡང་མན་ངག་རྒྱུད་ལས། དེ་ཉིད་སྟོ་མཆིན་མཆེར་པར་ཞུགས་པ་དང་། །ཚུ་མེར་
རྒྱུད་དང་ལྡན་ཕྱིར་དབྱེ་བ་ལ། །སྟོ་བ་སྐྱ་ཐབ་བྲག་གས་ཆེ་བ་སྟེ། །མཆིན་པ་མཁྲིས་ལྡན་
མཆེར་པ་བད་ཀན་ལྡན། །ཚུ་མེར་སྐྱ་ཐབ་ག་ཐུགས་མཆོམས་སུ་བྲབ། །རྒྱུད་ནད་སྐྱ་ཐབ་
སྟོང་དང་སྟོག་རྩར་གནས། །ཞེས་གསུངས་པའི་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་ལྟར། །སྟོ་བ་མཆིན་
པ་མཆེར་པ་ཚུ་མེར་རྒྱུད་དང་ལྡན་པ་སྟེ་སྐྱ་ཐབ་རིགས་ལྡ་ཡོད། དེ་མིན་མཁལ་མ་དང་ཕོ་བ་
དང་ཁྱད་པ་བཅས་ལའང་སྐྱ་ཐབ་ཀྱི་ནད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རྒྱན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྟོང་ནང་མཐོང་
ཆོས་སུ་འདུག དེ་ཡང་སྟོ་བ་སྐྱ་ཐབ་བྲག་གས་ཆེ་བ། མཆིན་པ་མཁྲིས་ལྡན། མཆེར་པ་
བད་ཀན། ཚུ་མེར་སྐྱ་ཐབ་ག་པགས། རྒྱུད་སྐྱ་ཐབ་སྟོང་དང་སྟོག་རྩར་དབྱེ་བ་ནི་གཙོ་བོ་ཉིས་
པ་དང་ནད་ཀྱི་གནས་ཀྱི་དབང་གི་དབྱེ་བར་ཡིན་པ་སེམས། དེ་དག་ལའང་ནང་གསེས་སོ་སོར་
ཆ་གང་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ནད་ཀྱི་བསྟོངས་སྒྲིམ་འདྲ་བའང་ཡོད།

སྐྱ་ཐབ་ནད་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་ཏྲགས་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་ལས། སྦྱི་ཏྲགས་ནི། ཅ་
རྒྱ་ཕྱི་ཡུལ་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དང་པོ་རྩ་ནི། ཅ་རྒྱུད་ཕྱ་ལ་བྱིང་བ་མནན་ན་གཏོང་དམ་
པ། གཉིས་པ་རྒྱ་ནི། སྦྱ་བ་ཆེས་སོབ་པ་དང་མདོག་དཀར་གས་གས་ཆེ་ཡང་མེར་གས་
སོགས་ཀྱང་སྤང་། གསུམ་པ་ཕྱི་ཡུལ་ནི། ཁ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་པ། ཁ་ཟས་ཐོས་རྗེས་ཕོ་
བ་སྟོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ། ལུས་ཀྱི་ཤེད་ཤུགས་ཞན་པ། ཁ་གདོང་དང་ངར་གདོང་ལག་སོར་
ཀྱང་བོལ་མིག་ལྷིབས་སོགས་སྟོས་སྤངས་དང་གཡོ་བར་བྱེད་པ། གཙོན་པའང་ཉུང་དུ་ལས་

མི་འབབ་པ། ལུས་སྡེ་བར་བྱེད་པ། སྤིང་ག་ཡུགས་པ། དབུགས་ཅུང་དལ་བ། རྩེ་དང་
སོ་རྩེ་ལ་ངོ་གདོང་སོགས་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་ཉམས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་ཁར། བྱེ་
བྲག་སྒོ་བ་སྐྱུ་ཐབ་ནི་སྤྲ་དགོང་སྒོ་མང་ཞིང་ལུད་པ་ཁྲག་ཅན་ལྷུ་གསོའི་ལུ་བ། མཆིན་པ་སྐྱུ་ཐབ་
ནི་མིག་སྤྱིན་དང་ག་མདངས་དྲི་ཆུ་བཅས་སེར་བ། མཆེར་པ་སྐྱུ་ཐབ་ཁོང་སྒོ་ས་ཁིག་མང་ཆེ་
མཆུ་སྐྱུ་བ། ཆུ་སེར་སྐྱུ་ཐབ་ལུས་ལ་ཟ་འཕྲུག་བྱེད་ཅིང་ཐོར་ཤུ་མང་བ་དང་ཆུ་སེར་སྐྱུ་ཐབ་ཞིང་
གཅིན་ཡང་ཉུང་དུར་འབབ། རྩུང་སྐྱུ་ཐབ་ནི་གཉིད་རྩུང་ལ་སྐྱུ་ཐབ་པ་གསོའི་ཅིང་འཕེལ་འབྱེ་
ཆེ་ཡང་སྐྱུ་ཐབ་པོ་མནན་ན་མཐེབ་རྩེས་མི་ལེན་པ་བཅས་ནི་སྐྱུ་ཐབ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ནད་རྟགས་
ཡིན།

བཅོས་ཐབས་ནི། རྩུད་ལས། ནད་ནམས་ཀུན་གྱི་སྤྱ་འདྲེན་མཐུག་སྤུང་རྩུང་། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར། ནད་འདི་བཅོས་པའི་སྐབས་སུ་ངེས་པར་རྩུང་ལ་རྩན་པ་སྤྱིན་ཞེས་པའི་ཁར།
མ་ཞུའི་དབང་གིས་ཕོ་བའི་བད་ཀན་འཕེལ། བེ་སྤྱབས་དེ་ཡིས་རྩུང་རྩུའི་རྩ་སྤྱབས་བཀག་ རྩེན་
དང་ལྷགས་དེག་མེ་དོད་ཉམས་པ་སོགས། གཅོང་ནད་མ་ལུས་སྤྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། གཞན་
ཡང་ཁ་ཟས་མ་ཞུ་ཕོ་ལོང་ལས། བད་ཀན་བེ་སྤྱབས་འཕེལ་བ་གཏུམས་ནས་གནས། རྩིང་ནས་
སྤྱིགས་མ་འདྲིལ་བས་ཟས་སྤྱན་འགྱུར། མེ་ཉམས་རྩུང་གིས་དྲངས་སྤྱིགས་མ་བྱེད་པའི། སྤྱིགས་
མ་དྲངས་མའི་རྩ་མིག་ཤོར་བ་ཡིས། མདངས་བསྐྱུར་མཁྲིས་པས་བྱངས་ཁྲག་མ་སྤྱིན་ཏེ། ལུན་
འིང་མཆིན་གནས་དྲངས་མ་མ་ཞུ་ཡིན། རྩིང་ནས་དྲངས་མ་འདྲིལ་ཟགས་བྱེར་འགྱུངས་བཞི།
འདྲིལ་བས་སྤྱན་ནམས་སྤྱེད་པར་བྱེད་པ་ཞེ། ཟགས་པས་སྐྱུ་ཐབ་དཔྱ་ཆུ་སྤྱེད་པར་བྱེད། བྱེར་
བས་དུག་མང་མེ་དབལ་འོར་དུ་རྩུང་། འབྲས་དང་སྤར་ཡ་དེག་དང་གུམ་བུ་དང་། མིག་སེར་
རྩ་སྤྱན་རྒྱུང་འབམ་དུ་མར་གྱུར། འགྱུངས་པས་སྤྱག་པོ་རྩུག་གཤམ་མཆིན་པའི་ནད། ནད་ནམས་
ཕལ་ཆེར་དྲངས་མ་མ་ཞུས་སྤྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཕོ་བཞིང་ས་འདྲ་བའི་མེ་དོད་དེ་དུས་
རྩུན་དུ་གསོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་རི་ལྟར་གསོ་དགོས་ཞེ་ན། དུས་ཀུན་དུ་ནི་ཟས་ཆོད་རན་པ་བཟུལ།

ཟས་རྒྱུ་ལྟ་ཡང་ཆོད་ལས་དཔགས་བྱ་སྟེ། ཡང་ལ་འགྲངས་ཤིང་སྟེ་ལ་སྟེད་འགྲངས་ཅམ།།
 དང་རྒྱུ་འདྲ་སྟེ་ཆོད་ཟིན་ཞེས་སྟེ་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། ཤིང་དྲོད་གསེབ་འདི་དགོས་
 པ་ནི། དེ་ནི་ལུས་འཆོམ་པོ་དྲོད་སྟེད་བྱེད་ཡིན། ཞེས་དང་། ཤིང་དྲོད་མ་གསེབ་སྟེ་ནི། གལ་ཏེ་
 ཟས་ཆོད་མ་ཟིན་ཆུང་གྱུར་ན། ཁྱོད་པས་མདངས་མི་འཕེལ་རྒྱུ་ནད་མ་ལུས་འབྱུང་། ཆོད་ལས་
 ཐལ་ན་མ་ཞུ་བེ་སྟེ་བས་སྟེད། དེ་ཡིས་མེ་མཉམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅ་སྟེ་བས་བཀག། ཤི་བའི་དྲོད་ཉམས་
 ཉམས་པ་མ་ལུས་སྟེད། དེ་སྟེར་ཟས་དང་ཤི་བའི་མེ་དྲོད་སྟེར། ཁྱོད་པའི་ཆ་གཉིས་ཟ་ལ་ཆ་གཅིག་
 རྟོམ། ཆ་བཞི་པ་ནི་རྒྱུ་ཤི་གནས་སྟེ་བཞག། ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱན་ལྟར་འཆོ་བའི་
 རྣམ་ཆུ་ལ་བཞིན་ལག་ལེན་དུ་འཕེལ་འབྱུང་ན་རྒྱན་དུ་ལུས་མི་ན་བར་གནས་པ། རིང་དུ་འཆོ་བ།
 ན་བ་འབྲལ་དུ་དྲག་པ། དྲག་པ་སྦྲར་མི་རྟོག་པ་སོགས་ཀྱི་དགོས་ཁྱད་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁ་ཟས་བཞེན་
 ཞེས་པ་ནི་འབྲས་ཐུག་དང་། གྲོ་ཐུག་ ལུག་ག། མར་གསར། ལ་ཐུག་གསར་པ། སྟོ་ཆལ་
 རིགས་ཀྱང་རྒྱུ་འབྲེན་དགོས། ཁ་ཟས་སྦྲང་དགོས་པ་ནི། ཞོ་དང་བྱར་སྟོན་མ་སྟེན་པ། རྟེན་
 པ། གང་མོའི་རིགས། ཁེངས་པོ། ཆང་སྟེར། ག་རིད། སྟེ་ལ་པའི་ཟས་རིགས་དང་ཚུ་བཅས་ལ་
 འཛེམ་བྱ་གནང་རྒྱ། སྟེད་ལམ་ནི་ཉིན་གཉིད་ལོག་པ། ཉལ་པོ་མང་བ། རྒྱན་གང་སྟེང་སྟེད་ལང་
 ཆེ་དགས་པ། འབྲེམ་འབྲལ་མུ་མཐུད་རིང་བ། ལུས་འབྲེམ་ཆེ་བ་བཅས་ལ་འཛེམས་པའི་ཁར།
 སྟེར་ནི་བྱེད་སྟེན་ནི། ཀྱན་བདེ། ཉི་དགལ། རྩུགས་སྟེ་བཙུ་ལ། ད་ལི་བཙུ་དུག། གཞེ་མ་
 གསུམ་ཐང་། འཕོལ་སྟེན་བདུན་པ། རུ་བདེ། རྩུ་ཅི་ཉིར་ལ། གྱུ་བ་རིལ། ཨ་གར་བཙུ་ལ། ཨ་
 གར་སོ་ལ། ཨ་གར་བཙུད་པ། ཤིང་ཀྱན་ཉིར་ལ། གྱུར་གྱུམ་རྩུ་འབེབས། སྟེ་རུའི་ཁན་།
 ཨ་ཉི་དུག་ཐང་། དྲངས་མ་རྩུ་འདྲེན། རྩུ་ཤེལ་སོ་བདུན་བཅས་སྟེ་ཉིན་དགོང་གསུམ་ལ་རིགས་
 བསྟེས་གང་དགོས་ནད་ལ་དཔགས་ཏེ་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད། སྟོམ་ཉུང་བ་དང་ཚུ་ཉུང་བཟའ་
 དགོས་པ་ནི་སྟེ་ཐབ་ཀྱི་ནད་གཞི་དེ་ཉིད་འོར་དང་འོར་དེ་ཉིད་དམ་རྩུ་རུ་མི་འགྱུར་བའི་དགོས་ཁྱད་
 བཅས་ལགས་སོ། །སཐ་མཆུ་ལོ།།

དམུ་ཁུའམ་དམུ་ཇིང་ནད་ཀྱི་སྒྲོར།

སྒྲོན་རམས་པ་རྒྱ་བ་སྒྲོལ་མ།

ན་མོ་གུ་རུ་བེ་ཏུ་དང་དབྱེར་མེད་གཡུ་ཐོག་གསར་རྩིང་སོགས།
རྒྱུད་པར་བཅས་པའི་ཐ་མ་ནམས་ནི་སྤྱི་པོའི་གཙུག་ཏུ་རབ་མཆོད་ནས།
དམུ་ཁུའམ་དམུ་ཇིང་ནད་དུ་གྲགས་པ་བཙོས་ཐབས་དཀའ་བའི་ནད་འདི་ལ།
ལོ་མང་དཔུད་ཅིང་སྒྲན་བཙོས་བགྱིས་པའི་མྱོང་ཆོར་ཇི་བཞིན་འགོད་པར་བྱ།

ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

དམུ་ཁུ་ཞེས་པའི་ནད་གཞི་འདི་ནི་གཙོང་ནད་ཀྱན་གྱི་ཅ་བ་ལྟེ།
མ་ལུ་བ་དེ་ཡུན་དུ་ལོན་ནས་རིམ་བཞིན་སྐྱུ་ཐབ་འོར་ནད་དང་།
ཐ་མ་དམུ་ཁུར་འགྱུར་ཞེས་གྲགས་ཏེ་དོན་དུ་ཁྱུ་ཁམས་སྤྲིགས་མ་ནམས།
དྲངས་མའི་གནས་སུ་རབ་ཏུ་ཤོར་ནས་ཇིངས་ཏུ་ཁྱུ་ཡིས་ཁེངས་ལྟར་ཆགས།

མིང་འདོགས་ཚུལ།

དེ་ཡང་དམུ་ཁུ་ཞེས་པ་འདི་ཡི་མིང་གི་འདོགས་ཚུལ་ཇི་ཞེ་ན།
སྒྲོན་རབས་གཏམ་རྒྱུད་འགའ་ཞིག་ནང་དུ་ནད་འདིའི་རྒྱབ་བདག་དམུ་ཞེས་པའི།
ནད་བདག་ཅིག་གིས་བཏབ་པའི་ནད་ལ་དམུ་ཁུའི་ནད་དུ་གྲགས་པར་འདོད།

རྒྱ་བ་སྒྲོལ།

རྒྱ་བ་སྒྲོལ་མཁྲིས་བད་ཀན་སྤེང་དུ་ཁྲག་དང་རྒྱ་སེར་བསྐྱོངས་པ་ལྟེ།
དེའི་རྒྱ་བ་མ་ལུ་ཡུན་དུ་ལོན་དང་བཤལ་ཇེས་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་ལོག

ཚ་ཇེས་གཏར་ཁ་མ་འཕྲོད་པ་དང་བསེལ་བའི་སྒྲན་སྒྱུར་ཐལ་ཆེས་པ།
ངལ་ཞིང་དུ་བ་ཇེས་ཚུ་མང་བཏུང་དང་ཆུན་སྡེང་ཉལ་བ་ལ་སོགས་པ།
གཞན་ཡང་བཙུད་མེད་ཁ་ཟས་རིགས་ནམས་ཡུན་དུ་བསྟེན་པས་སྒྱུ་ཐབ་དང་།
འོར་གྱི་ནད་དེ་དམུ་ཚུར་གྱུར་བ་མངོན་སུམ་མཐོང་བ་ཉམས་སྦྱོང་གནས།

གྱུར་ཚུལ།

དམུ་ཚུར་ཇི་ལྟར་གྱུར་རམ་ཞེན་ཁོང་ནད་ཀྱན་ཚུ་མ་ཞུ་བ།
ཡུན་ལོན་རིམ་པས་བད་ཀན་རྒྱས་ནས་དི་ཚུ་དང་ནི་ཐུར་སེལ་གྱི།
ཚུང་གི་ཚུ་ལམ་ཡོངས་སུ་འགག་ནས་དི་ཚུ་དངས་མའི་གནས་སུ་ཤོར།
པགས་འོག་ཚུ་ཡིས་ཁེངས་པ་དེ་ཡི་ཅ་ཁ་ལོག་ནས་དི་ཚུ་འབྲིམས།

གནས་ས།

དེ་ཡང་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་གནས་ཤིང་ཕྱི་ཚུ་པགས་འོག་མདངས་ལ་གནས།
ནང་ཚུ་ཚུ་ལོང་སྡོད་གྱི་སྡེང་དང་བར་ཚུ་པགས་འོག་ག་སྡེང་གནས།

དབྱེ་བ།

དབྱེ་བ་ནད་གདོན་དུག་དང་གསུམ་ལས་ནད་གྱུར་ཅ་ལོག་འབྲིམས་ཚུ་གཅིག
ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་ཚུ་སེར་བྱེར་གསུམ་ཟགས་ཚུ་ཕོ་ལོང་མཆིན་མཆེར་དང་།
སྒོ་བ་ཅ་སྒྲན་ཁྲག་གི་ཟགས་དང་ཚུ་སྒྲན་ཟགས་ཏེ་ཟགས་ཚུ་བཙུད།
དེ་སྡེང་ཚུ་དོལ་གཅིག་ཕོ་བསྡོམས་པས་ནད་ལས་གྱུར་བ་བཙུག་གསུམ་སྡེང་།
གདོན་ལས་གྱུར་བའི་དམུ་ཚུ་གཅིག་དང་དུག་ལས་གྱུར་གཅིག་བཙོ་ལྟོ།
མདོར་ན་ཚུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་དང་ངོ་བོ་ཆ་གང་གཉིས་སུ་འདུ།

སྒྱུ་ཉགས།

མེ་བྲོད་ཉམས་ལས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ན་ཐོག་མར་ཁ་ཟས་སྟོབས་འཇུ་ཞན།
ཕོ་བ་ཟས་ཀྱིས་གང་སྟམ་བྱེད་དང་ལུས་ཤེད་རིམ་པས་ཆུང་དུ་འགྲོ།
དབུགས་ཐུང་སྟིང་འཕར་ཕྱེ་དང་མཆུ་རྟིལ་དཀར་ལ་འགྲོ་འདུག་གསུས་པ་ཕྱི།
ཁྱད་པར་རྒྱུ་ལག་བོལ་གོང་ནམས་དང་རར་གདོང་ནང་ཕྱིབས་མཆན་མའི་དབྱག
ཆོགས་པ་བརྒྱ་དུག་ཐང་གི་མདོ་དང་ཕོ་སྟེང་བྲང་སྦྱད་ཁ་དང་གདོང་།
མིག་ཕྱིབས་ཆུ་ཡི་མཁར་བརྒྱད་ནམས་ནི་ཡོངས་སུ་སྦྲངས་ཤིང་སྒྱུ་བར་འགྱུར།
བར་དུ་ཆུ་རུ་སྒྲིན་པའི་ཉགས་ནི་གཅིན་གྱི་བབས་ཆད་རྩེ་རྩུང་འགྲོ།
གསུས་པ་ཆུས་ཁེངས་བཅའ་ཉོལ་བརྒྱབ་ན་ཐོལ་ཐོལ་སྤྲིག་སྤྲིག་འོང་བ་དང་།
སྟོ་བའི་ཟུར་འདེགས་ཆུ་ཡི་རིས་ལྟར་འགྲུལ་ན་ཆུ་ཡིས་འཁེངས་པའི་ཉགས།
ཐ་མ་རབ་དུ་རྒྱས་པའི་ཉགས་ནི་ཆ་ཆུ་ཅ་གྲིམས་ཆུ་མདོག་ནི།
དམར་མེར་ལུད་པའང་དམར་མེར་འབྱུང་ཞིང་སྟོ་བའི་ཡུལ་ནས་སོར་སྒྲ་གསུས།
མིག་མེར་སྟེན་སྒྲ་གྲོང་བ་དང་ནི་དྲིག་པ་ཆགས་ཤིང་གསུས་པ་ཆེ།
གསུས་པ་ཅ་རིས་དྲ་བས་ཁྱབ་ཅིང་ཡན་ལག་སྤྲ་ལ་སྐྱམ་པར་གྱུར།
དམུ་ཆུ་གང་བའི་ནད་གྱི་ཉགས་ནི་ཅ་དལ་ཆུ་མདོག་སྟོ་ལ་དྲངས།
སྐྱེམ་དད་ཆུང་ལ་ཕོ་བ་སྟོ་ཞིང་རྒྱ་ལོང་སྟོ་འཁྲིག་སྐབས་སུ་འབྲུ།
མགོ་ལུས་ཡན་ལག་སྦྲངས་པ་ཆེ་བས་མནན་ཆེ་གོང་གྲོང་ཆགས་པ་དང་།
ལུས་སྟོབས་ཡན་ལག་ནམས་ནི་རགས་པས་མནན་ཆེ་མཐེབ་རྩེས་ལེན་པར་གྱུར།

འཆོ་འཆི་བརྟག་པ།

རྒྱས་པའི་དུས་སུ་འཆོ་འཆི་བརྟག་དགོས་ཆ་ཆུ་ཡུན་ལོན་ཟུངས་ཁྲག་འདྲེས།
བཀལ་གྱིས་འདྲོངས་དཀའ་གསོ་བ་ཅམ་ལས་འཆི་ཉགས་དང་ག་མི་བདེ་ཞིང་།

ཟས་སྒྲགས་སྒྲིམ་མིག་སྒྲིན་སེར་ལ་དབྱགས་བྱང་སྒྲིམ་དད་ཤིན་དུ་ཆེ།
 དེ་ཆུ་དམར་ཞིང་སྐལ་ཉུང་བྱངས་ཟད་ལུས་སྟོབས་ཤོར་ན་སྤང་།
 ལྷག་པར་བརྩན་མོ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་པོ་འབྲས་ནད་ཀྱིས་ཟེན་ཆུ་བསགས་ན།
 ཕྱི་ནང་སྒྲན་བཅོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཕན་འབྲས་ཡོང་དཀའ་སྤང་ན་ལེགས།
 བྱེ་བྲག་ཉགས་ནམས་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་སྒྲི་ཉགས་བཞིན་དུ་བཅོས་པར་བྱ།

བཅོས་ཐབས།

བཅོས་ཐབས་ཐོག་མར་མངོན་ཆུལ་ཉགས་དང་ཆ་གང་དབྱེ་བ་ལེགས་ཕྱེ་ནས།
 ནད་ཆབས་ཆུང་ཞིང་གསར་པའི་དུས་སུ་པོ་བའི་མེ་དོད་སྤང་བ་གཅེས།
 སེ་འབྲུ་ལྔ་དང་སེ་འབྲུ་ཉི་དགའ་ཁོད་མ་ཁ་ཕྱེ་ལ་སོགས་བརྟེན།
 ཁ་ཟས་ལྷག་ག་གསར་འཇམ་ཟས་དང་ཁྱན་མར་སོགས་ཀྱིས་དོད་བསྐྱུང་ལ།
 དེ་རྗེས་འཇམ་པོའི་བཞུལ་གྱི་སྒྲོར་བས་ཆུ་སེར་ལྷག་མ་མེད་པར་སྐྱུངས།
 བར་དུ་ཆ་ཆུ་གང་ཆུར་བསྐྱར་ཐབས་སེ་འབྲུ་དྲངས་མ་གནས་འཛིག་དེ།
 ཀར་བྱ་རམ་སྒྲོ་ཐལ་ལྔ་པ་མར་དང་སྐྱར་ནས་གཏང་བར་བྱ།
 ཡང་ན་སྒྲུ་རུའི་ཆེག་ཐང་བཏང་ངམ་ཨམ་ཉི་དྲུག་ཐང་བཏང་བའི་རྗེས།
 གཞུང་བཞིན་འཕོལ་སྒྲན་བདུན་པ་བཏང་ངམ་སྤང་ཆེན་གཏུ་བསྐྱར་སོགས།
 བཏང་བས་ཕན་པ་ཚུང་བས་བྱུང་ན་ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཆོམ་བྱ་མི་དགོས།
 ཐ་མ་ནད་ཆབས་ཤིན་དུ་ཆེ་ཞིང་ལྷག་པར་ཁོག་ཆུ་བསགས་པའི་སྐབས།

གཞུང་ལས།

ཆུ་པོའི་འོལ་ཁ་མ་བསྐྱར་ན། |རྗེང་གི་སྒྲེ་ཆུ་གསོག་པ་འདྲ།
 ཆུ་མཆོ་གནས་སུ་མ་བསྐྱམས་ན། |ལུ་མ་ཅན་གྱི་ཆུ་མིག་འདྲ།
 རྗེང་གི་འོར་ཁྲང་མ་བརྟོལ་ན། |ཆུ་ཡིས་རྫོང་མོ་འགོངས་པ་འདྲ།

མཚོ་མོ་ཡུར་དུ་མ་དངས་ན། རིང་གི་འོལ་ཁ་མེད་པ་འདྲ།
 རྩ་ལ་འགག་མིག་མ་བརྟུག་ན། རིང་པས་ཐན་གར་བཞག་པ་འདྲ།
 དེ་ཕྱིར་བཅོས་ཚུལ་ལྡ་ལྡན་གཅེས།
 ཞེས་སོགས་བཅོས་ཚུལ་རིམ་པ་ལྡན་ཞིང་ལྟག་པར་སྒྲན་སྒྱུར་མང་གསུངས་ཀྱང་།
 རང་ཚུ་ཐོན་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཞིང་ནད་པ་དབྱགས་ཤོད་ཉིལ་མི་བྱལ།
 ཤིན་ཏུ་དངངས་ཤིང་སྒྲག་པའི་དུས་སུ་ཕྱི་ལྷགས་ཚུ་སྒྲན་བྱན་གཅིག་གིས།
 གཅིན་ཚུ་ལྷི་ཀྱར་ལྡ་ཙམ་ཐོན་ནས་ཞག་གཅིག་རང་ནས་ཕན་པ་ཤེས།
 དེའི་སྐབས་ནད་པ་ཤིན་ཏུ་རིད་ལ་རྒྱང་ཁམས་འཕར་བའི་ཉྐགས་བྱུང་ན།
 གསར་འཇམ་ཟས་ཀྱིས་རྒྱང་སྒྲ་སྒྲན་བཞིན་སྐར་ཡང་ཚུ་སྒྲན་ཉིན་གས་རིང་།
 ཟས་སྒྲན་བརྟུད་གསུམ་རེ་མོས་བཏང་ཞིང་དེ་རྗེས་སེ་འབྲུ་ལྡ་པ་དང་།
 ད་ལིས་བརྟུད་ལྷག་ཟླ་གཅིག་ཙམ་ཞིག་བཏང་ན་སེང་དྲག་འགྲོ་བ་མཐོང་།
 ཡང་ན་ཐོག་མར་ཕྱི་ལྷགས་སྒྲན་པ་བཞེན་ལ་དེ་རྗེས་སྐམ་སྒྲན་དང་།
 སྐར་ཡང་མི་ལྟོག་རྗེས་བཅད་ཐབས་ལ་ཤོད་སྒྲན་བཞེན་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས།
 ཡང་ཅིག་ཚུ་ཤུལ་རྒྱང་གིས་ཁངས་ན་ཨར་བརྟུད་ཚུ་བརྒྱར་ལན་འགའ་གཏོང་།
 དམ་ཚུ་གང་ཉིན་གཅིན་ཚུ་འགག་ན་གཟེ་མ་གསུམ་ཐང་ལན་འགའི་རྗེས།
 ཉི་དགའ་ད་ལིས་བརྟུད་ལྷག་བཏང་བས་ཤུལ་མེད་འགྲོ་བཞིན་འདུག

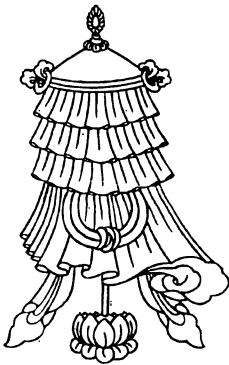
རྗེས་བཅད།

རྒྱ་དང་འཇུ་དཀར་བསིལ་བའི་ཟས་དང་རུལ་སུངས་སྒྲོག་ཆང་སྒྱུར་རིགས་སྤོངས།
 སྤྱོད་ལམ་འགྲོ་འདུག་ཉིལ་ཤི་ཆེས་དང་ཆུན་གང་མི་འཕྲོད་ཡུན་དུ་བསྐྱང་།

སྐར་སྒྲོན་པ།

འདི་ལྟར་བཀྱིས་པའི་ནམ་དཀར་དགེ་མཚན་མ་གྱུར་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི།

འགོ་བ་རིགས་དུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དུག་མཆོ་ལས།
 ལྷུང་དུ་གྲོལ་ནས་མངོན་མཐོའི་གོ་འཕང་སངས་ཀྱས་ས་ལམ་ཐོབ་པ་དང་།
 གསོ་རིག་བསྟན་པ་འཇམ་སྒྲིང་ཡོངས་སུ་ཉི་ཟླ་ལྟར་གྲགས་ཀྱས་ཀྱུར་ཅིག། །



ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

སྒྲིག་རམས་པ་ཆེ་རིང་འཇེ།

ཆ་མ་དང་དབྱེར་མེད་པ་སྒྲན་ཆ་གཡུ་ཐོག་ཡིན་ཏེ་མགོན་པོ་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ།

ཏི་མི་ལས་བྱུང་རྒྱུ་བཞིའི་ཚུ་བོ་ཆེ།།

གངས་ལྗོངས་འཛོན་མའི་སྟོ་བར་ཡོངས་སྟེ་མས་ཤིང་།།

ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་བདེ་སྟོག་བྱིན་པ།།

སྟོན་བྱིན་སྒྲན་རྩེ་མཁས་ཀླུ་པོར་མཆོད།།

ཅས་ཡུལ་གོང་མ་དག་ལ་མཆོད་པར་བྱེད་པའི་ཆོག་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་གང་
སྐྱོང་བར་བྱ་བའི་གཞི་ཆ་བ་སྦྱི་བཤད་པ་ལ། ཆ་བ་བེར་བ་དེ་ནི་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་རྒྱན་དུ་གནས་
པའི་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་ནད་གཞིའི་མཁྲིས་པ་མཆོན་ཉིད་ཟུར་བདུན་ལྡན་གྱི་ཆ་ལ་ནོ་བ་དེ་ཉིད་
ཐང་ཞེས་པ་ཆད་ཀྱི་མིང་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཆོང་པའི་དངོས་ཚོག་གི་གོང་ཆད་ལྟ་བུ། ལྡང་
ཆད་དམ་ཆད་དེ་ལས་ལྷག་པ་འཕེལ་བས་ལུས་ཟུངས་བདུན་དང་དྲི་མ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་གཞོད་
བྱ་ཁམས་རྣམས་འཆོག་པའམ་སྟེག་པར་བྱེད་པའི་བྱིར། རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་མཁྲིས་པ་ནི་
ཆ་བའི་རྒྱ་དེ་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་། མཁྲིས་པ་དེ་མེད་པར་ཆ་བའི་ནད་འབྱུང་མི་སྲིད་པ། དཔེར་
ན། ཤིང་ལ་གནས་པའི་མེས་ཤིང་དེ་རང་འཆོག་པའི་རྒྱ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། མཁྲིས་པ་མེ་ཡི་
རང་བཞིན་ནས་སྟོད་ཀྱི་ཉི་མེ་ཆེར་འབར་བས་ཆ་བ་རྒྱས་ནས་ལུས་ཁམས་སྟེག་ཅིང་བསྐྱལ་བའི་
ནད་ཅིག་རེད། འོན་ཀྱང་ཆ་བའི་ནད་དེའི་འཕེལ་རིམ་མི་འདྲ་བ་དང་བསྔོངས་ཆུ་མི་འདྲ་བར་
བརྟེན་ནས་ཆ་བ་མ་སྒྲིན་པ་དང་། རྒྱས་ཆད། ལྡོངས་ཆད། གཤམ་ཆད། རྟིངས་ཆད།
འབྲུགས་ཆད་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་རེད།

ཆ་བ་སྦྱིའི་བཅོས་བཤད་པ་ལ། ཆ་བ་སྦྱིའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་གསུམ། ནད་དང་

གཉེན་པོ་སྤྲད་ནས་བཅོས་པ་དང་། ཚ་བ་དུས་ལས་མི་འདེའ་བར་གནད་ཀྱི་གདམས་པ་དང་། ཚ་
བའི་ངོ་བོ་འཛམས་པའི་གཉེན་པོ་བཅས་གསུམ། དང་པོ་ནད་གཉེན་སྤྲད་ནས་བཅོས་པ་དེ་ལ་ཡང་
གང་ལ་གང་འཆམ་གྱིས་བཅོས་པ་དང་། ཚ་གང་འདྲེས་པ་ཕྱེ་བའི་བཅོས། བྱེར་བ་བསྐྱས་པའི་
བཅོས་དང་གསུམ། གང་ལ་གང་འཆམ་གྱིས་བཅོས་པར་བཅོས་ཚུལ་བདུན་ཡོད་དེ།

ལུས་བྱངས་དང་ན་ཚོད་ལ་སྦྱར་ནས་བཅོས་དགོས་པ་ནི།

བྱངས་འབྲིང་བ་དང་བྱིས་པའི་ཚ་བ་སྟན་དཔུང་བས་སྦྱོད་ནམས་བསིལ་གྱི་སྟོན་ནས་འཇམ་ལ་ཐབས་
མཁས་ཀྱིས་གཉེན་ལྟར་བརྟེན་པ་དང་། བྱངས་བཟང་བ་དང་ན་ཚོད་དར་མའི་ཚ་བ་བས་སྦྱོད་
སྟན་དཔུང་དེ་ཚུ་བཞི་བརྟེན་པའི་སྟོན་ནས་འཕལ་དུ་དག་ལྟར་བསད་པ་དང་། བྱངས་ངན་པ་
དང་ན་མོ་གས་པའི་ཚ་བ་ལ་བསིལ་འཛམས་བརྟེན་ཅིང་བྱ་ལྟར་དུ་ངང་གིས་འཛོམ་པའི་སྟོན་ནས་གསོ་
བའོ།

ནད་སྟོབས་དུས་དང་སྦྱར་ནས་བཅོས་པ་ནི། ལུས་སྟོབས་དང་ལྡན་ལ་གསར་པའི་
དུས་ཀྱི་ཚ་བ་འཇམ་དམག་ཤོལ་མཆོང་བྱེད་པ་ལྟར་ཐོག་བབས་སུ་གསོད་པ། ལུས་སྟོབས་ཁྱུང་
ཞིང་ཉིང་པའི་ཚ་བ་དུས་བསྐངས་ངང་གིས་གདོན་དགོས། ཉིས་པའི་བྲོགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བཅོས་པ་
ནི། རླུང་གི་ཚ་བ་འབྲོས་འདེད་ཀྱི་ཚུལ་ཞེས་ག་ཁྱེལ་གས་འོད་བཅུད་ཀྱི་རླུང་སྒྲ་སྒྲ་པ་འམ་སྟོན་
བསུ་བ་ནི་ཚད་པ་ལ་འབྲོས་པ་ཡིན་ལ། བསིལ་སྟན་གྱི་གཉེན་པོ་བརྟེན་པ་ནི་ཚད་པ་འདེད་
པའི་ཚུལ་ཡིན་ནོ།

མཁྲིས་པའི་ཚད་པ་བགས་བཅད་ཚུལ་དུ་བཅོས་པ་ནི། དཔེ་བགས་ཚུ་ཡུར་བར་བྱངས་
ནས་བཅད་པ་ལྟར་སྦྱོངས་ཀྱིས་སྦྱངས་ལ་བསིལ་བས་དང་སྟན་གྱིས་བཅད་པ་སྟེ་འཕྲུག་ཤེར་གཅོད་
པའི་ཚུལ་དུ་བཅོས་ཞེས་སོ། །བད་ཀན་ཚ་བ་མགོ་སྦྱར་གྱི་ཚུལ་དུ་འོད་སྟན་གྱིས་མགོ་སྦྱར་བཤུས་
ནས་བསིལ་གྱིས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟོབས་མ་རྒྱས་གོང་ནས་བཅོས་དགོས་སོ། །ཁག་གི་ཚད་པ་ཐང་
གིས་བཟང་ཁག་ངན་ཁག་དཔྱེ་བ་དང་། ནད་གང་བབས་གཏར་བས་ཤེད་དམད་པའི་ཚུལ་དུ་

བཅོས་སོ།

ཆུ་སེར་ཆ་བ་ལ་དང་པོ་སྦྱངས་བཏང་ཞིང་ཐ་མར་སྒྲན་གྱིས་སྒྲེམས་པའི་ཚུལ་དུ་བཅོས་
དགོས།

གནས་ཀྱི་སྒྲོན་ནས་བཅོས་པར་བྱ་བ་ལ། ག་ལྷགས་ལ་བབས་པའི་ཆ་བ་གོས་ཀྱིས་བྱིབས་
རྩལ་དཔྱད་བ་དང་། འབབ་ཆུ་བཟེད་པའམ། ལུས་ལ་ཆུ་བསིལ་གཏོར་བའམ་བྲན་པ་སྟེ་
ཆུའི་འཕྱལ་འཁོར་གྱིས་བཅོས། ཅའི་ནང་གི་ཆ་བ་ལ་ནང་ཅ་བྱས་ཏེ་སྦྱངས་བཏང་ལ་ཕྱི་ཅ་གང་
ཡིན་གཏར་གྱིས་བཅོས་དགོས། རུས་པའི་ཆ་བ་ལ་བསིལ་དུགས་དང་ལུམས་གྱིས་བཅོས་པའོ།
དོན་ལཱའི་ཆ་བ་ལ་རང་རང་གི་ཆ་བ་འཛོམས་པའི་སྟེ་མ་དང་། རང་རང་གི་ཅ་སྟེ་མཁལ་མར་
བྱིན་གཞུག་ཏུ་བྱ་གང་བབས་གཏར་གྱིས་བཅོས་ལ། སྦྱོང་དུག་གི་ཆ་བ་སྦྱངས་ཀྱིས་བཅོས་པར་
བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །ཉེས་པ་གཙོ་བོའི་སྒྲོན་ནས་བཅོས་པ་ནི། རང་རྒྱུད་ཅན་ནད་དེ་རང་རྒྱུད་པ་
འདེད་པའི་ཚུལ་དུ་བཅོས་པ་དང་། གཞན་རྒྱུད་ཅན་དེ་གང་མཐོ་བ་དེའི་གཉའ་བ་ནས་མནན་
ལ་བཅོས།

གནས་སྐབས་དང་སྦྱར་ནས་བཅོས་པ་ནི། དང་པོ་མ་སྒྲིན་པའི་ཆ་བ་སྒྲིན་པར་བྱས་
ལ་ལམ་དུ་གཞུག་པ། གཉིས་པ་རྒྱས་པའི་ཆ་བ་འབར་བའི་མེ་དཔུང་ལྟ་བུ་དེ་སྒྲན་ག་བྱར་ལྟ་
བུ་དང་བསིལ་བའི་ཆུ་བཞིས་བསད། གསུམ་པ་སྦྱངས་པའི་ཆ་བ་རྒྱུད་གིས་འབྲུད་པ་ལྟ་བུ་དེ་
རྒྱས་པ་བསིལ་ལ་བརྟུན་ཡོད་ཀྱིས་གསོ། བཞི་པ་གབ་པའི་ཆ་བ་མགོ་སྦྱར་གཡོགས་པ་དེ་སེ་འབྲུ་
ལ་པ་ལྟ་བུས་གང་བའི་མགོ་སྦྱར་གཡོགས་པ་བཤུས་ལ་ཆ་བའི་སྒྲན་དང་ནད་དོ་སྦྱད་པ་དང་། ལ་
པ་རྟིངས་ཆད་ལུས་བྱངས་ལ་ཞེན་པ་ཤིང་ཅི་དབལ་བ་ལྟ་བུར་བཅོས་པ་དང་། དུག་པ་རྟོགས་
པའི་ཆ་བ་སྦྱངས་པ་གཡོས་པའི་ཆུ་སེར་དེ་རང་སར་སྒྲེམ་པའི་ཐབས་ཀྱིས་བཅོས་དགོས་སོ།

ཆ་བ་རིགས་ཀྱི་སྒྲོན་ནས་བཅོས་པར་བྱ་བ་ལ་ནི། འབྲམས་ཀྱི་ཆ་བ་ནད་བྱངས་ཕྱལ་ལ་
ལུས་ཀྱི་བྱངས་རང་སོར་ཏེ་སྦྱར་མལ་དུ་གཞུག་པར་བྱ། འབྲམས་ཀྱི་ཆ་བ་དང་པོ་ཐང་གིས་དབྱེ།

བར་དུ་གཉེན་པོས་བསད། མཐར་ནད་རོ་བཤལ་གྱིས་དབྱུང་ལ་ཉེས་པ་མཉམ་པོར་བཅོས།

རིམས་ཀྱི་ཆ་བཞི། སྤྱག་རོན་ནེ་ཙོ་སོགས་བཟུང་ནས་སྤར་ཕྱར་དུ་བཅུག་པ་བཞིན་བསལ་
བའི་བས་སྤྱོད་དང་། བསལ་སྤྱེ་བསལ་ཐང་རྩལ་འདོན་དཔུང་སོགས་ཀྱིས་འཕྲལ་དུ་བྱ་ལྟར་སྤར་
ལ་འདོན་དགོས། དུག་ཆད་ལ། འདུ་བ་གསུམ་ཆ་སྟོམས་པའི་གཉེན་པོས་བསད་ཅེས་སོ།

ཆ་གང་འདྲེས་པ་སྤྱེ་བའི་བཅོས་ལ་ལྟ། མ་སྒྲིན་པ་གོགས་དང་སྤལ་བ་ནི་མ་སྒྲིན་པ་
ནད་འདྲེས་པ་ཐང་གིས་སྤྱེ་ལ་ཆ་བ་ལམ་དུ་གཞུག་དགོས། འདི་དུས་ཐོག་མ་ནས་ཆ་བའི་གཉེན་
པོ་བཞེན་ན་གོགས་བད་རྒྱུད་བསྐྱེད་ཅིང་གོགས་དེ་འཕེལ་བས་ནི་ཆ་བ་ཉིད་ཀྱང་སྤར་འཕེལ་བར་
བྱེད་པས་ན་བད་རྒྱུད་གི་གོགས་བསལ་ནས་མཁྲིས་པའི་ཆད་པ་མི་འཕེལ་ཅོམ་བྱའོ།

སྒྲིན་ནས་བྱེ་བཤག་དུ་དབྱེ་བཞི། ཟླ་བ་གཅིག་ཅུམ་གྱི་ཡུན་ལོན་ནས་རྟིངས་པའི་ཆ་བ་
དང་འདྲེས་པ་ནམས་བཅོས་ཚུལ་ལ་གཉིས། བསལ་སྤྱོགས་གཅིག་ཡང་ན་དོད་སྤྱོགས་གཅིག་
བཞེན་པ་དེ་ལ་སྒྲིན་ཡོན་གཉིས་སྤྱོད་དེ། གང་ཞེ་ན་སྒྲིན་ལ་བསལ་སྤྱོགས་གཅིག་བཞེན་ནས་
ཆ་བ་བཅོས་རྗེས་གང་བར་སྤལ་ན་སྒྲིན་ཡུན་རིང་དུ་སྤྱོངས་གིང་དུས་བསྐྱང་དགོས་པ་དང་། ཡོན་
ཏན་སྤྱོག་ལ་གོལ་བར་མི་འགྱུར་ལ་ཡང་ན་དོད་སྤྱོགས་གཅིག་བཞེན་ནས་གང་བ་བཅོས་རྗེས་ཆ་
བར་སྤལ་ན་ཡོན་ཏན་གསོ་སྤྱོད་པ་དང་། སྒྲིན་དུས་འདས་སྤྱོག་ལ་འབབ་པ་འབྱུང་བས་ན་སྒྲིན་
ལ་ཆ་བ་རྒྱས་སྒྲིན་བསལ་གྱིས་བཅོས་པས་ཆད་པ་ཞི་ཞིང་གང་བར་སྤལ་བ་དེ་ལྟར་བས་པས་སངས་
པར་མ་གྱུར་ན་རི་ཐང་མཆོམས་དང་སྟོངས་ཆད་ཀྱི་བཅོས་བས་པས་སངས་པར་འགྱུར་རོ། གཤ་
ཆད་མགོ་སྤར་བཤུ་བ་ལ། སེ་འབྱུ་ཐུ་པ་དང་། དྲངས་གནས་སོགས་ཀྱིས་གང་བའི་མགོ་
སྤར་མ་བཤུས་ན་ཆ་བའི་གཉེན་པོ་ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་ཐོག་དུ་མི་འགོ་བར་གང་བར་འབབ་པས་དོད་
སྤྱོད་ཀྱིས་མགོ་སྤར་བཤུས་ལ་ཆ་བའི་ནད་དང་ཆ་བའི་གཉེན་པོའི་སྤོན་སྤྱད།

སྟོངས་ཆད་རྒྱུད་སྤྲ་སྤྲན་པ་ནི། སྟོངས་ཆད་འདྲེས་པའི་རྒྱུད་ལ་བས་ཀྱི་བརྟན་པ་མ་
བྱེན་ན་རྒྱུད་གིས་ཆ་བ་བས་ནས་ཆ་བ་དེ་ལ་ཆེན་འདའ་བས་དེ་སྤྱིར་རྒྱུད་དེ་བས་ཀྱིས་མནན་ལ་ཆད་

པའི་གཞུག་ཕྱེ་མས་འདོན།

གང་རྟོགས་ལ་དང་པོ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སེ་འབྱུ་རིགས་ཀྱིས་གསོ་དགོས་ཏེ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་དགོས་
པ་མ་ཤེས་ན་མེ་ཤི་ནས་ཆ་བའི་རོ་མ་ལུས་སྲིད་པས་སོ།

ཆ་རྟོགས་འདྲེས་པ་ལ་སྦྱང་བ་འང་མ་པོས་བྱེད་དགོས་ཏེ་སྦྱངས་པས་ནད་གཞུག་འདོན་
པ་ཡིན། སྦྱར་འདྲེས་པའི་ནད་ཀྱན་གཅིག་ལ་བཅོས་བྱེད་པས་གཅིག་ལ་ཕོག་ནས་གཉེན་པོ་
བརྟེན་དཀའ་བ་ཡིན་པས་བཅོས་ཀྱི་ངོ་གང་ལེན་པའི་ནད་དེ་གདོང་ལ་བཅོས་དགོས། བསེལ་
དྲོད་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྤྲོས་མི་ལེན་ན་སྦྱན་ཆ་གང་བསྐྱེས་ནས་བཅོས་སམ་ནང་པར་ཆ་བ་དང་
དགོང་རྒྱབ་གང་བ་ལྟག་སྦྱང་བྱའོ། །དེ་ལྟར་ཆ་གང་འདྲེས་པ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཐབས་མ་ཤེས་
པར་ཆ་བ་དང་བད་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་བཅོས་བྱས་པས་ནད་འབྱུགས་ནས་གང་དུ་འང་ངོས་མི་ཟེན་ཅིང་
བཅོས་སྦྱེད་མེད་པར་འགྱུར་བྱེད་གོང་ལྟར་ནད་འདྲེས་པ་དབྱེ་བའི་ཐབས་ཤེས་པ་གཅེས་སོ། །
བྱེད་པའི་ཆ་བ་ལ་ནམ་པ་གསུམ་སྟེ། རང་བཞིན་བྱེད་བ་དང་། ཟས་སྦྱོད་སོགས་རྒྱུན་གྱིས་
བྱེད་བ་དང་། ཡུན་སོང་བ་དུས་འདས་ཀྱི་བྱེད་བ་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་དྲུག་ནད་དང་བད་
ཀན་སྟུག་པོ་གཉིས་རང་བཞིན་དུ་བྱེད་བ་ཡིན། གཉིས་པ་ཆ་བ་མ་སྦྱོན་པ་དང་རི་ཐང་མཆམས་
ཀྱི་དུས་སུ་ཟས་སྦྱོད་དང་བཅོས་ཉིས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆ་བ་བྱེད་ཏེ་རྟོགས་པ་ཞེས་བྱ་བར་འགྱུར་རོ།
གསུམ་པ་ནད་འདྲེས་ནས་ཀྱང་དུས་སུ་མ་སྦྱངས་པས་དུས་ལས་འདས་ཏེ་རྩར་བྱེད་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་
ལྟར་བྱེད་བ་ཀྱན་ཀྱི་སྒྲ་ཁྲིད་རྒྱུད་གིས་བྱས་ནས་བྱེད་ཏེ་རྩ་མིག་ཀྱན་ཏུ་ཞུགས་ནས་ལུས་ཀྱན་ལ་ཁུབ་
ཅིང་བྱེད་བ་དེ་མ་བསྐྱེས་པར་གཉེན་པོ་བརྟེན་ཀྱང་དེ་དཔེར་ན་རི་དྲགས་ཐང་ལ་འདྲེད་པ་དང་འདྲ་
སྟེ་གར་འགོ་ཆ་མེད་པས་གསོད་པར་མི་འགྱུར་བས་ན་ཐང་ཕྱེ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གྱིས་རྒྱུད་གཞིལ་
བ་དང་། ནད་དེ་ཁོང་དུ་བསྐྱེས་པར་བྱས་ལ་ནད་རང་གི་གཉེན་པོ་བརྟེན་པའི་ཆོ་ན་མེ་སྟེང་རྒྱ་
སྟགས་པ་དང་འདྲ་བའོ། །གལ་ཏེ་རྒྱུར་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པར་དཀའ་ན་རྩ་སྦྱོངས་དང་རྒྱུ་ལུས་
བྱེད་པ་བཅས་རང་སར་བསད་པའི་རྒྱུ་དུ་བཅོས།

དུས་ལས་མི་འདེལ་བར་གནད་ཀྱི་གདམས་པ་ལ། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་དུས་ལས་འདས་པ་
དང་། བཅོས་ཀྱི་སྒྱུར་བ་དམན་པས་འདེལ་བ་དང་། ལོག་པས་འདེལ་བ་དང་། རྣལ་པའི་
འདེལ་བ་དང་བཞི་ཡོད། དང་པོ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་དུས་ལས་འདེལ་བ་གནད་དུ་བབས་པའི་ཆ་བ་
ནི། དཔེར་ན་ཁྱད་པ་ལ་ཆ་བ་ཞུགས་པ་ལྟ་བུ་ཐོག་མའི་དུས་རང་ནས་སློག་ལ་ངས་པར་ཤོ་ལ་
བས་ན་ནད་ཀྱི་ཆོད་གྲངས་པའི་སྒྲིན་དུས་བརྒྱུག་ན་དུས་ལས་འདེལ་བྱེར་བསེལ་ཆེ་བའི་སྤྱེ་མ་སོགས་
ལྟ་བཞི་ཡིས་ནད་དང་ནད་པའི་སློག་ལ་ཐོབ་ཤ་བྱའོ།

གཉིས་པ་བཅོས་ཀྱི་སྒྱུར་བ་དམན་པའི་དུས་ལས་འདེལ་བ་ནི། བཅོས་ཀྱིས་ནད་ཀྱི་
མགོ་མཚན་པས་འཕྲལ་དུ་བདེ་བ་ལྟ་བུ་བྱིན་ཀྱང་གཏིང་གི་ཆད་པ་མ་ཐོན་པས་ཆ་བས་བྱུངས་ཟད་
ནས་དུས་ལས་འདས་པའི་སྤྱིར་གཉིན་པོ་མི་བཅད་པར་སྟོབས་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་ལ་མ་ཐོན་པར་རྒྱན་
བསྐངས་ལ་བཏང་དགོས།

གསུམ་པ་ལོག་པས་དུས་འདེལ་བ་ནི། རྒྱལ་པོ་ཆ་རྒྱུན་བད་ཀན་གང་བར་འབྲལ་ནས་
མེ་བཞི་བརྟེན་པས་དུས་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ།

བཞི་པ་ལྟག་པས་དུས་འདེལ་བ་ནི། མ་སྒྲིན་པའི་ཆ་བ་ལྟ་བུ་ནད་ཁྱད་དུར་སྒྲན་དཔྱད་
ཟས་སྒྲོད་བསེལ་ཆེ་བས་བད་རྒྱུད་ལ་ཕྱག་པས་དེ་གཉིས་དགར་ལངས་ཏེ་གང་བས་སློག་ལ་ཤོ་ལ་བར་
བྱེད་ཅིང་། དེ་གཉིས་པོ་ནོར་ཉེན་ཡོད་པས་རྩྭར་སྤང་གི་རྟགས་དང་རོ་བོའི་རྟགས་གཉིས་དགོས་
པ་དང་བཅས་པའི་ལྟ་རྟགས་མ་གཡེང་པར་བསྒྲིམས་ཏེ་བྱ་རས་ནམ་ཆོར་བའི་དུས་ན་བརྩོན་པས་
གཞིལ་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་དག་ལེགས་པར་ཤེས་པ་ན་དུས་ལས་འདེལ་བ་མི་སྲིད་དོ།

གསུམ་པ་ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་གཞིམ་པའི་གཉིན་པོ་ནི། ཟས་དང་སྒྲོད་ལམ་དང་སྒྲན་
དང་དཔྱད་དང་བཞིས་བཅོས་དགོས་ཏེ། ཟས་ཕན་པ་བརྟེན་ཞིང་གཞོད་པ་སྤང་བ་གཉིས་ལས།
ཕན་པའི་ཟས་དང་སྒྲོམ་བརྟེན་པའི་ཐབས་ལ་བརྟུ་གཅིག་ཡོད་དེ་མ་སྒྲིན་ཆ་བ་ལམ་དུ་གཞུག་པའི་
ཟས་ནི། མར་གསར་རན་ཅམ་བཏབ་པའི་གྲོ་ཆག་ཐུག་པ་དང་། འོ་མ་བཏབ་པའི་འབྲས་

ཡོས་སམ་འབྲས་ཡོས་སོགས་བརྒྱད་མེད་འདྲ་སྤྱོད་པ་བསེལ་ཡང་སོགས་སོ། རྒྱས་པའི་ཆད་པ་
ལ། ཡེན་ལ་གཏད་པའི་ཟས་ནི་ཕྱུ་བསྐྱོལ་གྲང་ལ་རྩམ་པ་བཏབ་པ་དང་གིང་ཐོག་ཁྲ་བའི་རིགས་
དང་། ཁི་ར་དང་། ཁྲར་ཆོད་སོགས་བསེལ་ཡང་བརྟེན་པའོ། ཁོར་བྱའི་རྒྱུང་ལ་རྩན་པ་བྱིན་
པའི་ཟས་ནི། རུས་ཐང་དང་། ལྷག་གི་ཁྲ་བ་དང་། རྫོམ་གཤམ་ར་པ། རྫོག་ཆབ་དང་
བཞོ་རྒྱམས་ཡིན་ལ། ཐེ་ཆོམ་ངེས་པ་བརྟེན་པ་ལ། སྤྱོད་པ་རུས་ཐང་། ལུ་རམ། ཞོ་
སོགས་རི་ཐང་མཆོམས་ཀྱི་སྤྲེལ་མདའི་ཟས་ཡིན་ལ་བསེལ་དྲོད་རན་པར་བརྟེན་ལ་བཏགས་པོ། རྫོང་ས་
པའི་ཆད་པ་ལ་བརྒྱད་ཀྱིས་དགང་པའི་ཟས་ནི། རྫོམ་ག། རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་ར་ག། བཞོ་དང་
མར་དགར། སྤྱོད་པ་ཞོ་ག་ཆབ་རྒྱམས་སོ།

ཆད་རྒྱུང་འདྲེས་པ་ལ་རྒྱུང་ཁ་མཐོ་ལ་བསེལ་བརྒྱད་དང་། ཆ་བ་མཐོ་ན་བསེལ་ཡང་
བཏང་བ་ཁ་ཡེན་དགུག་པའི་ཟས་ཡིན་ནོ།

གཤམ་པའི་ཆ་བ་ལ་ལྷག་ག་ཐུན་ཅམ་དང་། གསར་འཇམ་ཆང་སོགས་དྲོད་སྤྱོད་པ་བཏང་
བ་མགོ་སྤྱར་བ་བྱ་བའི་ཟས་ཡིན་ནོ།

རྫོང་ས་ཆད་ཞེན་པ་ལ། ཐོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་མི་གཞི་དུ་ཅིང་ཁམས་ལ་འཕྲོད་པའི་བསེལ་
ཆགས་ཟས་རྫོམ་ཡུན་དུ་བརྟེན་པ་ནི་ལུས་རྒྱུངས་ལ་ཞེན་པ་དབྱལ་བའི་ཟས་ཡིན་ནོ། །གྲང་བ་
ཁ་ཐལ་ལ་མེ་དྲོད་གསོ་བའི་ཟས་ནི་ལྷག་ག། ༩་ག། ལུ་རམ། གསར་འཇམ་ཆང་རྒྱམས་སོ།
རྒྱུང་འཕྲོས་ཁ་ཐལ་བ་ལ་བརྒྱད་ཀྱིས་གཞོན་པའི་ཟས་ནི། རུས་རྫོང་ཐང་ངམ། ག་ཁ། ལུ་རམ།
ཆང་རྫོང་སོགས་སོ།

རྒྱུང་ས་ཟད་ཆད་པ་ལ་ལུས་རྫོངས་བརྟེན་པའི་ཟས་ནི། ལྷག་དང་མ་དེའི་ག་བྱ་གསོགས་
ག་གསར། མར་གསར། ཀྱུ་བྱ་སོགས་གིང་ཐོག་རིགས། གིང་ཐོག་ཁྲ་བའི་རིགས།
གསར་འཇམ་ཆང་སོགས་ལུས་རྫོངས་བརྟེན་པའི་ཟས་རྒྱམས་སོ། རྟེ་རྫོང་འཕྲོད་པའི་ཟས་
བརྒྱ་གཅིག་པོ་སྤྱོད་པ་སོ་སོ་དང་སྤྱར་ལ་བརྟེན་ཤེས་པ་དགོས་སོ།

གཞོད་པའི་ཟས་སྐབས་དུག་དང་སྦྱར་ནས་སྤང་བ་ནི། གཞོད་པའི་ཟས་ཞོ་དར་མུ་
 གང་དང་འབྲུགས་པོ་ནམས་ཀྱིས་ཆ་བ་མ་སྒྲིན་པ་སྒྲིན་དུ་མི་སྟེར་བ་དང་། རྒྱས་པའི་ཆ་བ་ལ་
 ག་ཆང་། བུ་རམ། སྒོག་བཙོང་ནམས་ཀྱིས་མེ་དབལ་བསྐྱེད་པ་དང་། རྒྱང་ཆད་འབྲུད་པ་
 ལ། ར་ག་དང་ཇ་བསེལ་པོས་བྱེད་ཅིང་། མུ་གང་དང་ལོ་ཤུར་སྦྱར་སོགས་ཀྱིས་ཆ་བ་བྱེར་
 བར་བྱེད་དོ། །གལ་ཏྲོགས་ཆ་བ་ལ་རྗེན་མའི་ཟས་དང་། བསེལ་བ། ཆོག་པོ་ནམས་ཀྱིས་
 མེ་དྲོད་འཛུམས་པར་བྱེད་པ་དང་། རྗེངས་པའི་ཆ་བ་སྟོད་ལ་གཞོན་པའི་ཟས་ནི་དྲོད་ཤོར་བར་
 བྱེད་པའི་རིགས་སོ། །ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ནི། རྒྱ་གཟར་དང་། གཉན་གཟར།
 གག་སྟོག་བཅས་ལ་དཀར་མངར་མི་འཕྲོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུམ་པ་ལ་བཅུད། རིམས་ཕོ་
 བར་བབས་པ་ལ་ཞོ། དུག་ཆད་ལ་ཉ་དང་ཡག་པའི་ག་སོགས་མི་འཕྲོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་
 དུག་སྐབས་སོ་སོ་དང་སྦྱར་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ནམས་དུག་དང་འབྲུ་བ་སྤང་བར་བྱའོ། །སྦྱོད་
 ལམ་ལ་མཐུན་པ་དང་མི་མཐུན་པ་གཉིས་ལས། ཆ་བ་དེ་ཉིད་གཞན་དང་མ་འདྲེས་པའི་རྒྱང་
 པ་ནམས་ལ་བསེལ་བ་ཁོ་ནའི་སྦྱོད་ལམ་བརྒྱགས་པ་དང་། རྗེན་ཆད་ནམས་ལ་བསེལ་དྲོད་སྟོམས་
 པ་མཐུན་པའི་སྦྱོད་ལམ་ཀྱིས་བཙོངས་ཏེ། སྦྱོད་པའི་གནས་དང་གྱོན་གོས་དང་། བྱ་བའི་སྦྱོད་
 ལམ་དང་གསུམ་ལས་བསེལ་བའི་གནས་ཤིང་གྱིབ་ལོག་ནེུ་སེང་། མུ་འབྲུམ་སོགས་དང་། གོས་
 སྤལ་ལ་ཡང་ཞིང་བསེལ་བ་བཞོ་བ། བྱ་བ་དུག་ཚྱུ་ལ་རིགས་མ་ཡིན་པ། སེམས་སྦྱོ་ལ་བག་
 ཐེབས་པ་སོགས་དང་བསེལ་དྲོད་སྟོམས་པའི་གནས་དང་དུས་ནི། ཤིང་ལོ་འེ་ཉི་གྱིབ་དང་ཁང་
 པའི་རབ་གསལ། ནམ་ལངས་ནས་ཉི་དྲོད་མ་བབས་བར་དང་ཉི་རྒྱབ་ས་སྦོད། ཆ་བ་ཆེ་བའི་
 ཡུལ་དང་ཆུན་སྟེང་ངམ་ཆུན་གནས་མ་ཡིན་པ། གྱོན་གོས་མ་འབྲུགས་པ། མ་རྩལ་ཅམ་གྱི་
 ཡང་བ་བཞོ། བྱ་བ་ནི་དུག་ཚྱུ་ལ་དང་། དལ་ཆེས་མ་ཡིན་པར་མི་རྩལ་ཅམ་བཅག་པ་བརྟེན་
 མོ། །ལུས་ཀྱི་དག་ཤུལ་དང་། ཁོང་ཁྱོད་དང་། དག་གི་ཁོང་ཁྱོད་ཆོག་རྩལ་མ་ཡིན་པའི་སྟོ་
 ནས་ཉིན་གཉིད་བསྐྱང་བ་དང་། ཡིད་དུ་འོང་བའི་གྲོགས་དང་བརྟེན་བས་ཤིང་སེམས་སྦྱོ་བ་ཀྱན་

ལ་འཕྲོད་ཅིང་། དེ་དག་ལས་ཐོག་པའི་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ལམ་ནི་སྤང་བར་བྱའོ།

ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལ། སྤྱི་བཅོས་དང་། རྩེ་བྲག་སོ་སོའི་
བཅོས་ནམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན་ཏེ། དང་པོ་སྤྱི་བཅོས་ནི། རྩེ་བསྐྱོལ་དོད་འཇམ་དང་
བསྐྱོལ་གང་། རྩེ་བསྐྱོལ་གང་དང་སྦྱར་འབྲས་ཁུ་བ་བསྐྱེས་པའི་བདུང་བ། འབྲས་དང་སྒོ་
ཆག་ཐུག་པ། ཚུ་དོར་མེད་པའི་ཐུག་པ་སྦྱོར་བ། བག་བྲག་དཀར་པོ། ཁུར་མང་གི་ཆོད་མ་
སོགས་ཟས་སྐྱོམ་བསིལ་བའི་རིགས་བསྟན་པ། རྩེ་འབྲམ་དང་། ཉིམ་དང་ཤུག་པ་ཐང་གིང་
སོགས་གིང་གི་བ་ནགས་པངས། ཁང་པའི་རབ་གསལ་སོགས་ཀྱི་གནས་སྤྱང་ལ་རྩེ་ལ་མ་ཡིན་
པར་དལ་བར་སྤོད་པ་དང་། ཉིན་གཉིད་བསྐྱང་བ། ནད་ཐེབས་ཙམ་ནས་ལྷུས་ངག་ཡིད་
གསུམ་གྱི་ལས་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་དལ་བར་ངལ་གསོ་རྒྱབ་དགོས།

སྟན་ཐོག་མར་མ་རྩ་བཞི་ཐང་། འཕྱལ་ཐང་། རོར་བུ་བདུན་ཐང་། འབྲས་བུ་
གསུམ་སྟེང་སྟེ་ཏྲེས་བསྟན་པའི་ཐང་སོགས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཅིང་སྟོན་སྤྱད་རྗེས། བར་དུ་
ཆ་བ་རྒྱས་སྐབས་ཏྲ་བཟེ་དམར་པོ། ཏྲ་ཁུང་། གཙོ་བརྒྱད་ཐུན་ཆེ་ཙམ་སོགས་ནད་བབ་དང་
བསྟན་ནས་བསྟན་པ་དང་། མཐའ་མར་ཆད་གཞུག་ཐོར་བུའི་རྒྱང་གིས་འབུད་ན། ཨ་གར་
སོ་ལྷ། ཨ་གར་ཉི་ཤ། བསིལ་བཅུད་ཀྱི་ལ། རྒྱང་སྟོས་སམ་རྒྱང་བདུག་སོགས་བསྟན་ཅིང་
སྤོད་ཁང་རྒྱང་འགྲོ་ལོགས་པོ་ཡོད་པའི་མལ་སྟན་དོ་བའི་གནས་ལ་ནད་པ་ཉིལ་བཞག་སྐྱམ་མཐུག་
མལ་གཟན་མཐུག་པོས་གཡོགས་གིང་ལྷུས་སྟོད་སྟངས་ཀྱི་བ་སྤྱི་བུ་ག་ཐམས་ཅད་ནས་དུལ་དབྱུང་།
མ་སྟོན་སྟོངས་ཆད་སོགས་གཏར་ན་ཆ་བ་བྱེར་འགྲོ་ཞིང་རྒྱང་སྟེ་བ་སོགས་དབྱེད་ལོག་ཏུ་འགྲོ་
བས་གཏར་མི་རུང་། གཏར་དུ་རུང་བཞི་ཆད་པ་སྟོན་ཅིང་རྒྱས་པའི་དུས་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་དུ་
འབྲམས་དང་འབྲུགས་ཆད་ལ་གཏར་བ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་འབྲས་བུ་གསུམ་སྟེང་སྟེ་ཏྲེས་དང་
བ་ཤ་ཀ་བསྟན་པའི་ཐང་ཉིན་གསུམ་མམ་བདུན་བཏང་། དེས་བཟང་ཁྲག་ངན་ཁྲག་སོ་སོར་
འབྱེད། ལོང་རྩ་བྱིན་གཞུག་སོགས་དོན་སྟོད་རང་རང་གི་རྩ་ལ་སྐབས་བསྟན་གྱིས་ཁྲག་གཏར་

བ་དང་། རྒྱུང་གས་ཆེ་བར་ཤང་ལག་མཐེལ་བཞི་ལ་མར་སྒྲིང་གིས་བྱུགས་པ་བྱེད་པ་བྱང་གཞུང་
དཀར་ནག་མཚམས་དང་། སྒྲལ་ཆོགས་དང་པོ་དྲུག་བདུན་ལ་གོ་སྟོང་དང་རྒྱ་ཉི་ལྔ་བ་མེས་
ལ་ཞིབ་བདུངས་བྱེད་ལ་སྒྱུ་མ་ཐུན་ཕྱིང་པས་དྲིལ་ཏེ་མེ་ལ་བསྐྱོས་པས་དྲོད་དྲུགས་ཀྱག་པ་སོགས་
བྱེད་དགོས། བྱེ་བྱག་སོ་སོའི་བཅོས་ནི། དང་པོ་མ་སྒྲིན་ཆ་བ་ལ། བྱོ་ཆག་དང་འབྲས་བྱག་
ཚུ་བསྐྱོལ་དྲོད་འངམ་ལ་བཅའ་སྒྲ་བཏབ་པ་སོགས་ཟས་སྐྱོམ་བཅུད་མེད་འདུ་སྒྲ་བའི་རིགས་བརྟེན་
ཅིང་། འབྲས་བྱ་གསུམ་སྟེང་སྒྲ་དང་སྟེ་ཁྲིས་བསྐྱན་ཐང་། མ་ལྟ་བཞི་ཐང་། ཉོར་བྱ་བདུན་
ཐང་བཅས་བརྟེན།

གཉིས་པ་ཀྱས་ཆད་ལ། ཚུ་བསྐྱོལ་གང་དང་། ལ་ཉིག་ཆོད་མ། ཁི་ར་སྟེ་གང་ཆ་ལ།
ལར་བུ་རྒྱ། བ་པི་ལ། འབྲས་དང་བག་བཀྱག་དཀར་པོ་སོགས་ཟས་དང་། ཉ་བྱང་། གཙོ་
བཟུད་བྱན་ཆེ་ཙམ་། ཉ་བཟི་དམར་པོ་སོགས་བརྟེན།

གསུམ་པ་སྟོངས་ཆད་ལ། ག་ཁུའམ་རུས་ཐང་། བ་མོའི་ཁོ་དར་སོགས་ཟས་དང་
བསེལ་བཅུད་༡༥། ཨ་གར་སོ་ལྔ་བརྟེན།

བཞི་པ་གབ་ཆད་ལ། དངས་གནས། སེ་འབྲུ་ལྔ་པ་སོགས་དྲོད་སྒྲན་གྱིས་གང་བའི་
མགོ་སྐྱར་བཤུས་ལ་དེ་རྗེས་ཚུ་གང་བདེ་བྱེད་དང་། ཟླ་ཤེལ་སོ་བདུན་སོགས་བརྟེན།

ལྔ་པ་སྟོང་ཆད་ལ། ཐོག་མར་ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྔ་ཞག་བདུན་ཙམ་བཏང་། བསེལ་
སར་དལ་བར་སྟོད་པ། འབྲུགས་ལས་ཚོལ་དྲག་རིགས་སྤང་བ། གཙོ་བཟུད། སྒྲིན་ཟླ་
སོགས་ཡུན་རིང་ཙམ་བརྟེན།

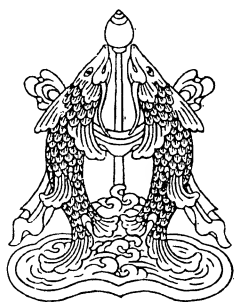
དྲུག་པ་སྟོགས་ཆད་ལ། གང་བས་སྟོགས་པར་སེ་འབྲུའི་རིགས་ཀྱིས་པོ་བའི་མེ་དྲོད་
གསོ་དགོས་པས། སེ་འབྲུ་ལྔ་པ་འམ་ཀུན་བདེ་དང་། ཚུ་གང་བདེ་བྱེད་ལྟག་པ་སྤྱད་ལ་བརྟེན།
ཆ་སྟོགས་ལ། འབྲས་གསུམ་སྟེ་ཁྲིས་བསྐྱས་ཐང་ཉིན་གསུམ་མམ་བདུན་ཙམ་བཏང་། དེ་
རྗེས་སྟོས་༡༠། བྱག་དོར་རིལ་བུ་སོགས་བརྟེན།

བདུན་པ་འབྲམས་ཆད་ལ། མ་རྩ་བཞི་ཐང་ལ་ཆོས་གསུམ་དྲིང་ལེན་བསྟན་ཐང་ཞག་
 བདུན་བཏང་། དེ་རྗེས་གཙོ་བཟུང་། འབྲམས་ཀྱན་སོགས་ནད་བབ་དང་བསྟན་ནས་བཅོས།
 བཟུང་པ་འབྲམས་ཆད་ལ། རྟོར་ཐང་སོགས་སྟུང་སྟན་རིགས་བསྟེན་པ་དང་། ཏིག་
 ཏ་སྟེ་ཏེས་སྟུ་རུ་ར་བ་ག་ཀ་ཆ་མཉམ་བསྟུས་ཐང་གིས་དབྱེ་འབྱེད་རྗེས་གཙོ་བཟུང་། སྤང་ཁྲག་
 ༡༡། འབྲམས་ཀྱན་སོགས་བསྟེན་པར་བྱ།

ཆ་བ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྒྲ་གཉན་གྱི་ཐོར་བུའི་ནད་ཉེར་བཞིའི་སྒྲ་བསལ་བ་
 རྟེ། སྟོ་བ་དང་། རྒྱགས་པ། ཡེར་བ། འཐེབས་པ། མགོ་གཟེར། འཕྱོམས་པ།
 མིག་ཆག་པ། རྟ་བ་འོན་པ། སྒྲ་ཁྲག་འཛགས་པ། རྩེ་སྒྲམ་པ། ཁ་སྒྲོམ་དད་ཆེ་བ། དང་
 ག་འགགས་པ། རྒྱགས་བྱ་འབྲམས་པ། གཟེར་ཆེ་བ། སྒྲོ་མང་བ། མི་ཁོགས་པ། འབྲུ་
 བ། རྒྱག་པ། དི་ཁྱ་འགགས་པ། ཡང་ན་ཁྲག་ཏུ་འཛགས་པ། རུལ་འབྲམས་པ། ལུས་
 རྫོད་བྱེ་རུ་ཤོར་བ། ཀྱང་ལག་ན་བ། འབྲམས་པ། སྤོལ་མིག་དང་འབྲས་ལ་སོགས་སྒྲ་
 གཉན་གྱི་ནད་ཉེར་བཞི་ཡོད་ལ། དེ་དག་ལ་སྟོང་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བཅོས་ལུ་བའི་སྟོབས་
 པ་བྲལ་ལ་བཅོས་གྱི་རིམ་པ་རྒྱུད་ནང་གསལ་བ་ལྟ་རྟོགས་གྱིས་སྒྲ་གཉན་གྱི་ནད་ཉེར་བཞི་སོགས་
 ལ་གང་ལ་གང་འོས་གཉན་པོ་སྟོར་བའི་སྒྲ་བསལ་འབྲལ་ལེགས་པར་བཅོས་དགོས། དེ་ལྟར་བཅོས་
 ལ་ནན་གཟབ་མ་བྱེད་ཆེ་ཐོར་བུའི་ནད་ན་ཆོགས་པ་ཆ་བ་པལ་ཆེ་བར་འབྱུང་བ་དང་། བལ་
 ནད་གྱི་རིམས་ལ་ཁྲད་པར་དུ་མང་བ་བྱུང་བས་ཁ་འཐོར་གྱི་ནད་ནམས་ལ་རང་རང་གི་གཉན་པོ་
 བཅོས་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་པས་བསལ་བར་བྱ་ཞེས་སོ།

༥ ར་ཆོད་དར་མ་གང་ཞིག་ལ་སྟོན་ཆད་སོས་ཀའི་ཆད་པ་དང་། ཆ་སྐྱུར་ནོ་བའི་ཟས་སྒྲོམ།
 ཆད་གྲང་གཉིད་ཉལ་བ། སྟོ་བུར་ཚོ་ལ་དག་འབྲམས་ལས་སོགས་གྱིས་སྟེན་འཛོམས་པ་ན་ཆ་
 བ་སྟེན་ལོང་མེད་པར་ལུས་ཁམས་ལ་ཆ་རྫོད་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་དང་། སྒྲོམ་ཆད་བྱེད་པ། ལུས་
 ཁམ་ལྟེ་བ། འཕར་ཙའི་རྒྱ་བ་འབྱར་ལ་འདྲིལ་བ་དང་གྲིམས་མཁྱེགས་བྱུང་བ་ལ། ཏ་བཟི་

དང་། ཏྲུང་སྟགས་བཏང་དགོས་ཀྱང་། མལ་གདན་ཆུ་ཆགས་པའི་རྩལ་ཚུ་སྟན་ཆེར་
 བྱང་། ཆ་བ་འཇགས། འཕར་ཅ་ཞན་བྱིང་སྟོང་སྟགས་སྟང་བ་ཆད་གཞུག་ལ་ཆངས་ལྟ་
 སྟགས་གསར་བཅུད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བཏང་བ་བསྟགས་སོ།།



སྒྲིང་ནད་བཅས་པའི་སྒྲིང་བྱང་།

སྒྲིང་རམས་པ་བསྟན་ནམས་ལྷ་མོ།

སྒྲིང་ནད་བཅས་པའི་སྒྲིང་ཆོན་པ་ལྟེ་སྒྲིང་ནས་ལྷ་བྱང་།

༡༥ སྒྲིང་གི་ངོ་སྒྲིང་མདོར་བསྟུས།

༡༦ འཕྲུལ་རྒྱུན།

༡༧ དབྱེ་བ། སྒྲིང་གཟེར་དང་། ཁ་ལེ་ནག་པོ།

༡༨ དེ་དག་སོ་སོའི་རྟགས་དང་བཅས་ཐབས་སྒྲུགས་མར་ལྷ་བ་ལ་དཔེར་མཆོན་ནད་པ་སྒྲིང་གཟེར་ལ་བརྒྱད་དང་ཁ་ལེ་ནག་པོ་ལ་ནད་པ་ཁག་གསུམ་བཅས་བཞག་ཡོད།

༡༩ སྒྲིང་ནད་ཀྱི་སྒྲིང་འགོག་བྱ་ཐབས།

དང་པོ་སྒྲིང་གི་ངོ་སྒྲིང་མདོར་བསྟུས། ལྷན་ལྷན་སྒྲིང་ཆོན་སྒྲིང་ཐབས་དང་། བསམ་སྒྲིང་གཏོང་སྒྲིང་སྒྲིང་ཞེས་པའི་ཐ་སྒྲིང་འདི་བཞིན་བརྒྱད་དམ། གཅེས་སུ་འོས་པ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲིང་ནད་ཤུགས་ཀྱིས་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར། ལྷན་ལས་ཀྱང་། སྒྲིང་ནི་རྒྱལ་པོ་གདན་ལ་བཞུགས་པ་འདྲ། ཞེས་དང་། ཡང་སྒྲིང་སྒྲིང་དགོངས་ལྷན་ལྷན་བཞིའི་གསལ་བྱེད་པའི་འབྲེལ་ནད་སྒྲིང་ནད་གསོ་ཐབས་བརྟན་སྒྲིང་ཀྱང་། སྒྲིང་ཆོ་སྒྲིག་གི་དེན་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱང་དང་། ཞེས་བརྟན་ཡོད་པས། ཅ་དང་། རྒྱང་ཁྲག་གི་སྒྲིང་སོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལས་ཀྱབ་ཅིང་ཆོ་སྒྲིག་གནས་པའི་དོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་བདག་ཉིད་དེར། ཡུལ་གྱི་བདེ་སྒྲིག་དང་བཟང་ངན། ཆགས་འཛིག་རྒྱུ་ལྷན་ཆེར་ཡུལ་དེའི་རྒྱལ་པོར་རག་ལུས་པ་ལྟར། ང་ཆོའི་ལུས་ཁམས་འདི་ཉིད་ཡུན་དུ་གནས་དང་མི་གནས་ཀྱང་དངོས་པོ་དེར་རག་ལུས་ཡོད་པས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་འམ་རྒྱལ་པོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྒྲིང་བཏགས་པ་ཡིན་ལ་བཏགས་འོས་པ་ཡང་ཡིན་ནོ། སྒྲིང་དེར་

དེ་ལྟ་བུའི་ལས་འགན་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་གལ་ཏེ་དེར་ནད་བྱུང་ན་ཆེན་པོ་ལྟ་ཅི་ཆུང་བུ་ཡང་འཕུལ་
དུ་གསོ་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་གསལ་ཆེར་བཟུང་དགོས། བྱད་པར་སྡིང་གཟེར་གྱི་རིགས་ལ་སྤང་
མེད་བསྐྱར་འཛིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་འགྲོ་བ་ནད་པ་སྒྲོ་བྱར་ཕྱི་མའི་ལམ་དུ་ཆས་པའི་ཉིན་ཁ་ཡོད་པས་
འཕུལ་དུ་གསོ་བཅོས་བྱ་དགོས།

གཉིས་པ། ནད་དེའི་འཕུལ་རྒྱུ་ནི། ལྷན་དུ་ཡོང་བའི་ནད་རིགས་ནང་ལྷན་དང་མཐུན་
པ་བཟའ་ཆེ་བུ་ཕྱག་སོགས་གང་རུང་བུལ་བ་དང་། མོར་དང་ཡོངས་སྒྲོད་སྒྲོར་བ་སོགས་ཀྱི་མུ་
ངན་གྱིས་ཡིད་གདུང་བ་དང་། སྒྲོ་བྱར་ཞེ་སྤང་དག་པོས་སེམས་འབྱུགས་པར་བརྟེན་ནས་སྒྲོ་
དང་། གཉིད་ཉིན་འགའ་ཞིག་བསྐྱད་མར་ཆག་པ་དང་། སེམས་ལས་ཆེ་བ་སོགས་པལ་ཆེ་བ་
ཆུང་སྤང་བའི་རྒྱུ་འཕུད་པ་དང་། ད་དུང་ལྷན་དུ་ཆང་རག་ཆོད་མེད་འབྱུང་མཁན་དང་། བ་
མ་ཁ་འཐེན་མཁན། འག་ཆོལ་ཆེན་པོ་བ་མཁན། ཆད་གཞུག་བསིལ་སྤན་གྱིས་བྱད་དག་པ་
སོགས་ལའང་སྡིང་གཟེར་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་གི་ཡོད། ལྷན་ནང་མི་གསལ་བའི་སྡིང་གི་ནད་གཞི་
མེད་པ་མེད་ནའང་། དཔེར་ན་ལྷན་ནང་གསལ་བའི་སྡིང་ནད་ཁ་ལེ་ནག་པོ་ལྟ་བུ་སྡིང་ནད་ཡོང་
རྒྱུ་ནི་ཁལ་གསལ་གང་ཡང་གསུངས་མི་འདུག་སྟེ།

གསུམ་པ་སྡིང་གཟེར་དབྱེ་བ། ལྷན་ནང་། སྡིང་གཟེར་ནད་ལ་ཁྲག་གཟེར་ཆུང་གཟེར་
གཉིས། །གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཞི་པ། ཉགས་བཅོས་སྒྲགས་མར་བྱ་བ་ལ། དང་པོ་ཆུང་གཟེར་གྱི་ཉགས་བཅོས། དཔེར་
མཆོན་ནད་པ་ལྷེ་ལི་གསར་པ་ནས་ཡིན་པའི་དམག་དཔོན་བྱུར་པ་ཕྱོ་ལགས་ལོ་༡༩༡༩ ཟླ་༥ ཡར།
ཅོ་བ་ར། (Mr. R. Chopra) ལྷ་བཞིག་གྱ་གར་ཕྱི་ཕྱགས་སྤན་པས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་སྡིང་གཟེར་
གྱི་ནད་གཞིར་ངོས་འཛིན་གྱིས་སྤན་བཅོས་ཆེ་གཅིག་ཙམ་བྱས་འདུག ཁོང་ཆོས་སྡིང་གཟེར་
གྱིས་དབྱགས་བསགས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ལྷ་གར་གྱི་དབྱགས་བསགས་སྤན་དང་སྡིང་སྤན་སོགས་སྤྱད་
འདུག་ཀྱང་དེ་ཙམ་པན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་ཞིང་། ལྷ་ལོ་༡༩༢༥ ཟླ་༡༠ ཆོས་༡༩ ཉིན་གུས་མའི་

སར་ཐོག་མར་ཐེབས་བྱུང་། ཁོང་གི་ཙ་ལ་བརྟག་སྐབས་སྡོད་ངེས་མེད་དང་། བྲག་མེད་
 ༡༠/༡༠ ཙམ་དང་། རྒྱུད་ནང་རྒྱུད་གཟེར་གྱི་རྟགས་གསུངས་སྐབས། བཀོ་འཁོར་སྡོད་
 གཟེར་རམས་པ་བྱུང་ལ་ཆེ། མིག་རྩ་འོད་ཅིང་ཁ་ཆེ་སྐམ་ལ་རུབ། ཁེས་པའི་ནད་རྟགས་
 བལ་ཆེར་ཁོང་ལ་ཆང་འདུག རྟག་པར་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུ། སྡིང་གི་འཕར་ཤུགས་
 དག་པོ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་མཚན་ན་རྒྱུད་ཟད་སྡོད་འགོ་བ། སྐབས་རེ་བྱང་ཐད་རྒྱབ་མདུན་
 གཉིས་དང་བྱང་གཡོན་གཟེར་ཡང་ཡང་རྒྱབ་གྱི་འདུག དེ་ལ་ཐོག་མར་སྒྲན་སེ་འབྱུང་། ༥ དང་།
 ཡ་གར་༡༥། ཡ་གར་༣༠ བཅས་ཉིན་བདུན་རིང་བཏང་བས་རྒྱུད་ཟད་ཕན་པའི་སྒྲུང་བ་བྱུང་
 འདུག སྐབས་འགར་ནད་གཞིའི་འགྱུར་འགྲོས་དང་བརྟན་ནས་སྒྲན་རེ་གཉིས་བརྗེ་བ་ལས་རྩ་
 བའི་ཁོང་གི་སྒྲན་གསུམ་པོ་དེ་ཉིད་མུ་མཐུད་བཏང་བ་ཡིན། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཟས་སྡོད་
 གྱི་སྒྲུང་རྒྱང་ཡང་གལ་ཆེ་ཡིན་པས་ནད་གཞི་འདིའི་རིགས་ལ་རྒྱུད་གི་སྡོང་རྒྱུན་ཟས་དང་སྡོད་ལམ་
 སོགས་ལམ་སྡོན་ཞུས་པ་ལྟར་ནད་པ་དེས་ཀྱང་ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་བྱས་པར་སོང་རིམ་པས་སེང་
 དག་བྱུང་། ནད་གཞི་འདི་གས་སྐབས་རེ་རྩ་དག་བྱུང་སྐབས་ཆོགས་པ་དུག་པ་དང་བདུན་པ།
 བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་མཆོམས་སུ་མེ་བུམ་རྒྱབ་ཀྱང་མུར་སྡོབ་བྱུང་གྱི་ཡོད།

གཉིས་པ་བྲག་གཟེར་གྱི་སྡོར་ལ་ཞུ། ཁྱེ་ལི་ཤན་ཁྱེ་ན་གར་ནས་ཡིན་པའི་བྱང་མེད་
 རང་ལོ་༩༥ ཡིན་པ་གི་རིག་ན་ཁྱེ་བི་ཟེར་བ་ཞིག་གཟུགས་པོ་སྐྱངས་ཤིང་། སྡིང་བྲག་རྒྱུ་བ་
 ཞན་པ་དང་སྐབས་འགར་སྡིང་གི་བྲག་རྩ་འགགས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་བྲག་ཆད་འཇལ་བྱེད་གྱི་
 འཕུལ་ཆས་ནང་བྲག་རྒྱུད་གི་མཐོ་ཆད་ ༡༡/༡༠༠ ཙམ་སྡེབས་གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་རྒྱ་གར་སྒྲན་
 པར་ལོ་གཅིག་བརྟེན་གདུགས་བྱས་ཀྱང་། དུག་བརྟེན་རྩ་བ་ནས་མ་བྱུང་སྐབས་གུས་མོའི་སར་
 ༧༥ བྱི་ཆུ་༧ ཆོས་༣༥ ལ་སྡེབས་བྱུང་། འདས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་། ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་
 བཅས་ལ་བྱི་ཞིབ་ཐོག་ཁོང་གི་ནད་རྟགས་ཆ་ཆང་སྟེ། རྒྱུད་ལས། བྲག་གཟེར་རྩེ་སྐམ་ཕྱར་
 པ་བཙུགས་ལྟར་གཟེར། །འབྱར་ཚུགས་བལྟ་ཞིང་རམ་འོད་ཞི་འཁུན་བྱེད། །གསུངས་པ་

ལྷ་ཁ་མེ་སྒྲིམ་པོ་ཆགས་པ། དབྱགས་ཤོད་པ། ཅུང་ཟད་འགྲོ་ན་འང་སྤིང་ག་ཟེར་གྲིས་འགྲོ་
 མ་ཐུབ་པར་ངལ་གསོ་ཡང་ཡང་རྒྱབ་ནས་འགྲོ་དགོས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གཉེན་པོའི་
 མཉམ། གྲུབ་རིལ། ཅན་དན་ཉ་༡༥། ཨ་གར་༩༥། བཅས་ཉིན་གྲངས་༡༠ བཏང་བས་གང་
 ཅམ་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་འདུག་པར་དེ་དག་མུ་མཐུད་ནས་བརྟེན་པ་དང་། ལྷ་བས་འགར། སེ་
 འབྱ་༥། ལྷ་རུ་༩༥། འབྲོང་ཅེ་༥། སོགས་བཏང་། གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཟས་སྦྱོང་སྤང་
 མང་ནན་ཏན་བྱེད་དགོས་པ་ནི། གཉེན་པོའི་སྤྲུལ་གྲིས་ནད་པའི་ལུས་ལ་ཕན་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་
 རྟོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་འབྲུགས་ལས་དང་། ཆང་རག་ ཞག་ཆོལ། ཆ་
 ལྷར། ཐ་མ་ཁ་སོགས་ངེས་པར་འཛེམ་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྲས་པ་ལྟར་ནད་པའི་ངོས་ནས་
 རྟེན་སྦྲོབ་སྟོན་ལྟར་བྲས་པར་བརྟེན་སེང་དག་སོང་།

གསུམ་པ། ཡང་ལྷ་ལི་གསར་པ་པས་ཆེན་མི་དར་(Paschin Vihar)ནས་ཡིན་པའི་ཁྱོ་
 རང་ལོ་༤༠ ཟེན་པ་བེན་ཏུ་ཀུ་མར་ཨུ་པ་ཏུ་ཡེ་ཞེས་པ་ཞིག་ཁྲག་རྩ་འགགས་ནས་ཕྱི་ལུགས་སྤོན་
 པའི་བརྟག་དཔྱད་ནང་ཁྲག་རྩ་ཁག་བཞི་ཅམ་འགགས་པ་ལས་རྩ་གཅིག་བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ རྩ་གཅིག་
 བརྒྱ་ཆ་༧༠ རྩ་གཅིག་བརྒྱ་ཆ་༥༠ རྩ་གཅིག་བརྒྱ་ཆ་༥༥ བཅས་འགགས་ནས་རིང་ཆད་མི་
 ༧ར་༥༠༠ ཅམ་ལས་འགྲོ་བསྐྱོད་མི་ཐུབ་པར་ལུས་ངལ་དུ་བཅེ་བ་སྤིང་དང་བྲང་ག་ཟེར་ཆེ་བ་ལ་
 ཕྱི་ལུགས་སྤོན་པས་ག་གག་བཅོས་དགོས་ལུགས་བརྟོད་པར་བརྟེན་གྲུས་མོའི་སར་ཕྱི་ལོ་༡༧༧༥ ཟླ་
 ༧ ཆོས་༥ ཉིན་སྤོང་བས་བྱུང་བར་ཐོག་མར་བརྟག་སྐབས་ཁྲག་ཤེད་ ༡༢༠ / ༡༠༠ - ༧༥ ཅམ་དང་།
 ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་གདུང་ནས་ཉམ་ང་བར་སྤོང་བས་བྱུང་བར་རིམ་པས་སྤོན་བཅོས། སེ་འབྱ་
 ༥། གྲུབ་རིལ་གཉིས་ཞོགས་པ་རེས་མོས་དང་། ཉིན་དགུང་ཕལ་ཆེར་ལྷ་རུ་༩༥། དགོང་
 མོ་ཨ་གར་༥ སོགས་དུས་བསྟན་སྐབས་འཕྲལ་སྤོན་རེ་རྩུབ་འདུ་བ་འཕེལ་ཟད་ཀྱི་གཉེན་པོར་རྟག་
 པ་སྤྱད་བཞིན་པ་ལས་གཙོ་བོ་རྒྱན་སྤོན་གོང་ལྟར་ཕྱལ་བས་ཟླ་བ་དགུ་ཅམ་རིང་སྤོན་བཅོས་གྲིས་
 ཏེ་ཅང་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་ནས་པོད་སྤོན་གྱི་ཕན་ལྡན་ལ་དགའ་གསུམ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད།

བཞི་པ། ཡང་ཏ་རི་སིང་ཞེས་པ་རང་ལོ་^{ཨ་}ཟེན་པ་ཞིག་སྤྱི་ལོ་^{ཨ་}༡༩༧༦ ཟླ་༩ པ་ནས་
ནད་གཞིས་བཟུང་སྟེ་ཕྱི་ལུགས་སྒྲན་བཅོས་བྱས་ཀྱང་། ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བར་རང་ལུགས་
བོད་སྒྲན་^{ཨ་}༧༦ ཟླ་^{ཨ་}མོས་^{ཨ་}༡ ནས་^{ཨ་}༧༧ ཟླ་^{ཨ་}༡ ཆོས་^{ཨ་}༡༥ བར་ཐོས་པར་ཕན་བསྐྱེད་ངོ་སོ་ཐོན་པ་
བྱུང་། ཁོང་ལ་སྒྲན་ཨ་གར་^{ཨ་}༡༡ ཟུ་རུ་^{ཨ་}༡༥༡ ཨ་གར་^{ཨ་}༡༥༡ བཅས་ཕལ་ཆེ་བ་ཡུལ་ཡོད།
ཁོང་གི་སྤྱིང་ནད་ནི་ཁྲག་རྩ་འགགས་པའི་ཁར་སྤྱིང་རྩུང་གས་ཆེ་བ་འདུག་སྐབས་དེ་སྤྱི་ལོ་
ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བར་བོད་སྒྲན་གྱིས་ངོ་སོ་ཐོན་པའི་ཕན་ཐོགས་བྱུང་བར་བརྟེན་དོ་བདག་ནས་
བསྐྱགས་བརྗོད་གྱི་ཡི་གེ་ཡུལ་ཡོད།

ལྔ་པ། ཡང་ར་མ་ནན་(Mr. Rama Nand) ཞེས་པ་རང་ལོ་^{ཨ་}ཟེན་པ་ཞིག་སྤྱིང་ནད་
ཁྲག་གཟེར་གྱིས་དཀའ་ངལ་ཅི་ཆེ་བྱུང་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ལ་ས་ཁྱི་ལི་ཆོན་རིག་སྒྲན་ཁང་ཆེན་མོར་བཞག་
དཔུང་ཞིབ་བྱས་སྐབས་མཐར་གཤག་བཅོས་དགོས་ལུགས་བརྗོད་ཀྱང་དོ་བདག་ནས་བྱེད་འདོད་
མེད་པར། གྲུས་མོའི་སར་^{ཨ་}༧༦ ཟླ་^{ཨ་}༩ ཆོས་^{ཨ་}༦ ཉིན་སྐབས་བྱུང་བར། སྐབས་དེར་ཁྲག་གཟེར་
ཀྱང་མཐོ་ཆད་^{ཨ་}༡༠/༡༠༠ ཅམ་སྐབས་སྐབས་བྱང་གཟེར་དང་མགོ་པོ་སྤྱི་ལ་ན་བ་ལུས་ངལ་དུ་བ་
ཆེ་བ་བཅས་འདུག་པ་མ་ཟད་ཁོང་ལ་ཁྲག་ཆོལ་ཡང་ཏ་རི་ཅང་མཐོ་པོ་དང་། ཁྲག་ནད་མངར་ཅི་
ཡང་མཐོ་པོ་ཡོད་འདུག་པར་ཞོགས་པ་སེ་འབྲུ་ལྔ་པ་དང་ཞི་གསེར་རེས་མོས། ཉིན་དྲུག་གྱུ་བ་
རིལ། དགོང་མོ་ཕལ་ཆེ་བ་ཨ་གར་^{ཨ་}༡༡ སྐབས་རེ་གཉིད་ཁྲག་དཀའ་དུས་ཨ་གར་^{ཨ་}༡༥ཡང་
སེ་བཅས་བཏང་བས་ལོ་གཅིག་ཙམ་ནས་ནད་གཞི་བརྒྱ་ཆ་^{ཨ་}༧༠ དྲག་བསྐྱེད་བྱུ་བ་དང་སྒྲན་ཡང་
མུ་མཐུད་ནས་མཆོད་བཞིན་པ་རེད་འདུག བོད་སྒྲན་གྱིས་དཀའ་གྲུས་ཆོག་པའི་ཕན་བསྐྱེད་
བྱུང་ལུགས་དོ་བདག་ནས་བྱིས་པའི་ཁྲུངས་སྤྱི་ལ་ཡི་གེ་ཡོད།

དྲུག་པ། ཡང་དམག་དཔོན་ཟུར་པ། Major General I.C Malhotra རང་ལོ་^{ཨ་}༧༩
ཡིན་པ་ཞིག་སྤྱིང་ནད་ཁྲག་གཟེར་གྱི་ནད་བྱུང་ནས་རྒྱ་གར་སྒྲན་བཅོས་ལོ་གཅིག་ཙམ་བྱས་ཀྱང་
ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བའི་ཕྱི་ལོ་^{ཨ་}༡༩༧༧ ཟླ་^{ཨ་}༡ ཆོས་^{ཨ་}ཟེན་གྲུས་མོའི་སར་སྐབས་ནས་བཞག་དཔུང་

ལྷན་པཅས་ཟླ་དྲུག་རིང་བྱས་པས་ད་ཅང་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་། ཁོང་ཐོག་མར་ཡོང་སྐབས་གཉིད་
 ཡེར་བ། འགྲོ་ན་བྱང་གཟེར་ཞིང་ཕྱི་བ་ཟས་ཁམས་མེད་ཅིང་ལུས་སྟོབས་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱད་
 འགྲོ་བ་བཅས་ཡོད། ཅ་རྒྱུད་ནི་ཁར་རུང་བྱིང་ལ་གཏིང་གས་ཆེ་བ། ལུ་མདོག་རུང་སེར་
 ལྷག་ཅན་ལྷ་བ་ཕྲ་ཞིབ་དང་རྒྱུད་གི་ལྷ་བའང་ཡོད་པར་ཞོགས་པ་ཞི་གསེར། ཉིན་དགུང་ལྷན་
 ༩། དགོང་མོ་ཨ་གར་དུ་བཅས་ཉིན་༡༥ ཅམ་བཏང་བས་ལུས་ཁམས་བདེར་སོང་ཞིང་ཟས་
 གྱི་དང་གའང་སྟེབས། རྩོན་ལས་གཉིད་ཁྲག་བདེ་བ་སོགས་བྱུང་། ལྷབས་འགར་རྒྱ་རྒྱར་
 ལྷགས་པ་སོགས་བྱུང་སྐབས་ཉིན་དགུང་ལྷན་༩ དང་། ཅོང་ཞི་༣༡ ཟླ་ཤེལ་བཅས་རེ་མོས་
 ལྷལ་དུ་བཏང་བས་མཐར་རིམ་པས་ཟླ་དྲུག་རྩེས་སྤར་རྒྱན་ལྷར་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་། གཉིད་
 བདེ་བ། བྱང་གཟེར་སོགས་ནད་མེད་བདེ་བར་བྱུང་ནས་བོད་ལྷན་ལ་ཡོད་ཆེས་དང་བསྐྱགས་
 བརྗོད་གནང་བ་མ་ཟད་ཁོང་གིས་གསུངས་གསལ། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
 བྱུངས་ཀྱིས་བོད་ལྷན་གྱི་རིག་གཞུང་ལ་ད་བར་ངོས་འཛིན་མ་བྱེད་པ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ནམ་ལ་མཚན་
 རེད། འདི་བསམ་ལྷལ་ལ་བོད་ལྷན་གྱི་རིག་གཞུང་འདི་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིས་ངོས་འཛིན་དང་
 གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་དང་ང་རང་གི་ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་ཆོ་དང་དགའ་ཉེ་
 ཆང་མར་བོད་པའི་ལྷན་པའི་བཅུག་དབྱེད་བྱེད་སྤངས་དང་ལྷན་གྱི་ནུས་པ་བཅས་ལ་འདོད་སྤོངས་
 པོ་བྱུང་ཞིང་། ལྷན་གྱི་བྱུར་ཕོག་ཀྱང་ཅ་བ་ནས་མི་འདུག་ལ། ལྷན་གྱི་རིན་བབས་ཀྱང་སྒོས་འགེལ་
 ཆོག་པ་རེད་འདུག་ཅེས་ཡི་གེ་བྲིས་གནང་ཡོད།

བདུན་པ། ཡང་Mr. Ljian Chand Mittal ཞེས་པ་རང་ལོ་༥༩ ཟེན་པ་ཞིག་སྟིང་ནད་
 ཁྲག་གཟེར་གྱི་ནད་གཞི་བྱུང་ནས་སྤྱི་ལུགས་ལྷན་ལོ་གཉིས་ཙམ་ཟོས་ཀྱང་ཕྱལ་སེལ་ཡུན་མུང་རིང་
 ཕན་པ་ལས་མ་བྱུང་སྐབས། མཐར་ཕྱུ་བྱག་གིས་བོད་ལྷན་གཏུགས་པས་^(༧) ཟླ་ཟླ་༡༡ ཆོས་
 ༩ ཉིན་སྟེབས་བྱུང་བ་དེ་སྐབས་ཁོང་རང་ལུས་ངལ་དུ་བ་ཆེ་བ། སྟིང་དང་བྱང་གཡོན་རྒྱབ་
 མདུན་འགྲོ་ན་ཟུག་གཟེར་རྒྱབ་པ་བཅས་འདུག ལུ་མདོག་དཀར་གས་དང་རྒྱ་བ་བད་རྒྱུད་ལྷན་

པ་བཅས་འདུག་སྐབས་ཁོང་ལ་འང་སྤྲོ་ཐོག་མར་ཞོགས་པ་ཕལ་ཆེ་བ་སེའུ་ལ། ཉིན་དགུང་ཞི་གསེར་དང་སྤྲོ་ཉ རེ་མོས། དགོང་མོ་ཕལ་ཆེར་ཨ་གར་བཅས་བཏང་བས་ཆེ་བ་དགུ་ཙམ་ནས་ཏ་ལམ་སེང་དག་ཏུ་བྱུང་ནས་སྤར་ཏུར་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་དང་སྤང་སྤེབས་པ་དང་སྤིང་གཟེར་སོགས་མེད་པ་ཕན་ཐོགས་ངོ་སོ་ཐོན་པ་བྱུང་སོང་།

བརྒྱད་པ། ཡང་Mr. Amarjit Singh Sobti ཞེས་པ་རང་ལོ་༤༤ ལོན་པ་ཞིག་སྤིང་ནད་ཁྲག་གཟེར་དང་རྒྱང་གས་ཀྱང་མཐོ་པོ་ཡོད་པ་ཁོང་གས་མོའི་སར་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧ ཟླ་༩ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་ཐོག་མར་ཕེབས་སྐབས་བརྗོད་གསལ། དེ་སྤྱིང་གཟེར་བྱ་པོ་བེངས་འགའ་ཀྱབ་མྱོང་། སྐབས་རེ་བྱང་མ་བདེ་བ་དང་སྐབས་རེ་བྱག་ཕན་བྱ་ཀྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཀྱ་སྤྲོ་རྒྱན་དུ་བ་མུས་ཀྱང་དེ་ཙམ་ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བེར། བོད་པའི་སྤྲོ་པས་བཏག་དཔུད་ཀྱིས་སྤིང་ཁྲག་ཀྱི་བཞན་པ་གང་ཞིག་ཀྱང་གཙོ་པོ་སྤིང་གི་འཁོར་རྒྱགས་རྒྱང་ཁྱབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་འཕེལ་བཟད་འབྲུགས་གསུམ་གང་རུང་གིས་བྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་གོར་མ་ཆག་ཅིང་། སྐབས་དེར་གས་མོས་བཏག་དཔུད་ལྷ་སྐབས། ཅའི་རྒྱ་བཞི་ཁ་བྱིང་ཞིང་གཏིང་གི་མས་ཡོད་པ་བད་མཁྲིས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། ལུས་ངལ་བ་བཅང་ཆད་སྤྲོ་བ། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ཉོབ་སྤང་དང་། ཁྲག་གེད་ཀྱང་མཐོ་པོ་མེད་པ་ ༡༩༠/༡༠ ཙམ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཞོགས་པ་སེའུ་ལ། ཉིན་དགུང་ཞི་གསེར་དང་སྤྲོ་ཉ རེ་མོས་ཀྱི་གཏིང་རྒྱ་དང་། དགོང་མོ་འབྲོང་ཅེ་ཨར་༩ བཅས་ཆེ་བཞི་ཙམ་བཏང་བས་གཟུགས་གཞི་བདེ་པོ་དང་སྤྲོད་པོ་སེམས་ངལ་མེད་པ་བྱུང་ནས་ནད་པ་དོ་བདག་གིས་སྤྲོ་བཙོས་བྱེད་མཁན་སྤྲོ་པར་བརྟགས་བརྗོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་ཐོར་བ་བྱུང་ངོ་།

སྤིང་ཆོད་ཀྱི་ནང་གསེས་སུ་གཏོགས་པ། དེང་སྐབས་ཕྱི་ལུགས་པས་སྤིང་ལ་ཨི་ཁུང་ཡོད་ལུགས་བརྗོད་པ་ནི། རང་ལུགས་ཀྱི་སྤིང་ནད་ཁ་ལེ་ནག་པོ་དང་ནད་ཏུགས་ཆ་འདྲ་བ་སྤང་། ནད་པ་དེ་འདྲ་ཁག་ལྔ་ཙམ་ལ་སྤྲོ་བཙོས་ཀྱི་མྱོང་བ་ལུས་ན། སྤོན་མ་སེམ་ལར་བྱད་མེད་རང་ལོ་ ༡༤ ཙམ་བེན་པ་ཞིག་རང་རེའི་སྤྲོ་ཁང་དུ་སྤྲོ་བཙོས་ཆེད་ཡོང་སྐབས་བརྗོད་པར། ཕྱི་

ལུགས་སྒྲན་པས་ངའི་སྤྱིང་ལ་ཨི་ཁུང་འདུག་ག་ཤག་བཅོས་ལས་གཞན་བྱ་བ་བས་མེད་ལུགས་བརྟེན་
 པར་དོ་བདག་དང་ནང་མི་འཛིགས་ནས་མ་བྱས་པར་ཡོང་ཡིན་ཟེར་བ་ནད་པ་དེ་ནི་སྒྲོ་ཡང་མང་
 ཅམ་ཀྱག་པ་ཀྱེན་དུ་གཏན་ནས་འགྲོ་མ་བྱབ་པ་བྱང་སྤྱིང་རུས་བྱག་ཀྱག་པ། ཁུ་མདོག་ཀྱང་དམར་
 སེར་ལྷ་བ་སངས་སྒྲེན་པ། འཕར་ཅའི་རྒྱ་བ་མཁྱོགས་པ་མཞན་ན་སྟོང་པ། མགོ་བོ་བྱེད་ན།
 མི་གཞན་གྱིས་སྐད་ཆ་བཤད་ན་ཁོང་ཁྱོད་ལང་པ། མིག་ཅུང་འབྱར་ཚུགས་བཞུ་བ་གཉིད་ཡེར་
 བ་བཅས་ལ་སྒྲོ་སྤྱིང་བསྐྱོངས་པའི་སྒྲན་བཅོས་ཞེས་པ་བསེལ་བ་བྱུང་། ༡༥། ཉིན་དགུང་སྤང་རྒྱན་
 ༡༥། དགོང་མོ་ཨ་གར་༡༥ བཅས་ཉིན་བདུན་བཏང་བས། སྒྲོ་རྩུང་དུ་སོང་། འགྲོ་ནང་
 བྱང་གཟེར་མེད་པ། གཉིད་བདེ་བ་བཅས་བྱུང་འདུག། སྤར་ལུ་མཐུད་ནས་ཉིན་༡༧ ཅམ་
 བཏང་པས་ལུས་ནད་མེད་བདེ་བྱང་སྤར་ལུར་བྱུང་སོང་། དེའི་སྐབས་འགོངས་ཤོག་བསྐྱང་རྒྱའི་
 ལུགས་སྒྲོ་ལ་མེད་ཀྱང་སེམ་ལའི་ནད་པའི་ཐོ་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཡང་སེམ་ལར་
 སྤུ་གུ་རང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཅམ་སོན་པ་ཞིག་ཀྱང་སྤེབས་བྱུང་བར་སྒྲན་པས་སྤྱིང་ལ་ཨི་ཁུང་ཡོད་པ་
 བརྟེན་འདུག། འཕར་ཅ་མཁྱོགས་པ། སྤྱིང་གདུང་ཁིང་སྒྲོ་སྐམ་མང་ཅམ་ཀྱག་པ། ལུས་
 རྩལ་ཡང་སེ་བྱེད་པ། ཅེད་མོ་ཡང་ཅེད་འདོད་མེད་པ། བསུན་སྤང་དང་སྒྲོ་བྱང་བ། སྐབས་
 རེ་བྱེ་དྲོ་ཆ་བ་འཕར་སྤང་བྱེད་པ། འགྲོ་ན་བྱང་གཟེར་རྒྱག་པ་བཅས་ལ་སྒྲན་བཅོས་ཞིགས་པ་
 བསེལ་བ་བྱུང་། ༡༥། ཉིན་གུང་སྤང་རྒྱན་༡༥། དགོང་མོ་ཨ་གར་༡༥། བཅས་མང་ཆེ་བ་
 བཏང་། ཟས་ཁམས་ཅུང་ཞན་པས་ཞིགས་པ་སྐབས་རེ་ཞིག་སེར་ཡང་སེ་བཏང་བས་སེང་དྲག་
 སོང་། སྤྱིར་བྱེ་ལུགས་ཀྱི་དེབ་ཅིག་ནང་སྤྱིང་ལ་ཨི་ཁུང་ཡོད་པ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁག་ལྔ་དུག་
 ཅམ་ཡོད་འདུག། དེའི་ནང་ནས་རྒྱན་རྩན་ཡང་སེ་ཡོང་བཞི་རིགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཅམ་འདུག།
 ༡༦། སྤུ་གུ་ཨ་མའི་ཞིག་པའི་ནང་ཞེ་བ་མ་བཅད་བར་དུ་ཁྱག་འཁོར་རྒྱགས་བྱེད་པའི་རྩ་དེ་ཞེ་
 བ་བཅད་མ་ཐག་དུ་རྩ་དེ་འགག་ནས་སྤུ་གུ་རང་གི་སྤྱིང་རྩ་དམར་ནག་གི་འཁོར་རྒྱགས་ལས་ཀ་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། སྤུ་གུ་རེ་བྱུང་ལ་ཞེ་བ་བཅད་རྩེས་ཀྱང་རྩ་དེ་མ་འགག་པར་ཨི་ཁུང་གནས་ཀྱི་འདུག།

༡༥ རྩིང་གཡས་ཁོག་ཚུང་གི་བར་མཆོམས་ག་གིས་སྒྲིན་ཅན།

༡༦ རྩིང་གཡོན་ཁོག་ཚུང་གི་བར་མཆོམས་ག་གིས་སྒྲིན་ཤོར་བཅས་དེ་གསུམ་མང་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་འདུག།

རང་ལུགས་ནས་རང་གི་མྱོང་བ་ཞུས་ན། ནད་འདི་ནི་ཆ་བ་སྒྲིན་ཡོང་མེད་པ་ཕྱི་ལུགས་སྒྲན་ཆད་འཛོམས་ཤུགས་ཆེས་རྒྱུན་པས་ཆ་བ་རྩོང་ལ་བྲོས་པ་དང་། བྲིས་པར་སྒྲོ་ཆད་བྱུང་རྗེས་ནད་འདི་བྱུང་བའང་ཡོད། དེ་མིན་དོན་རྒྱུན་བཞགས་དབང་གང་གིས་ཀྱང་ཡོང་སྲིད་པར་སྒྲམ། ཕྱ་གུ་རེ་འགའ་ཞེད་སྤང་དང་དངངས་སྒྲག་གིན་དུ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་རིམ་པས་རྩིང་མ་བདེ་བ་བྱུང་ནས་བརྟག་སྐབས་རྩིང་ལ་ཨི་བྲུང་ཡོད་ལུགས་བརྩོད་པའི་བྲིས་པ་རང་ལོ་དགུ་ཙམ་བྲས་པ་ཞིག་སྒྲེབ་མྱོང་བྱུང་ཞིང་། ཕྱ་གུ་དེ་ལའང་ཐོག་མར་ཆོམ་པ་བྱུང་རྗེས་ཆ་བ་འཕར་བ་སོགས་སྒྲོ་ཆད་ནད་གཞི་བྱུང་འདུག ཐོག་མར་ཡོང་སྐབས་ཆ་བ་དང་སྒྲོ་མང་དབུགས་མཐུ་བ། ཟས་ཁམས་མེད་པ་བཅས་ལ་སྒྲོན་པོ་༡ སྒྲོར། སྤང་བྱན་༡༥། ཨ་གར་༡༥། བཅས་བཏང་བས་གིན་དུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་སྒྲོ་དང་ཆ་བ་འཛོམས། ཟས་ཁམས་སོགས་ནད་མེད་བདེ་བར་བྱུང་སོང་། དེ་བཞིན་རྩིང་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་དེ་ལྟ་བུའི་ནད་པ་རང་ལོ་༡༩ ཙམ་སོན་པ་གཅིག་ཕྱ་གུ་རང་ལོ་༡༥ ཙམ་སོན་པ་གཉིས་ལ་སྒྲན་བཅོས་ཉིན་༡༠ནས་༡༥ཙམ་བྲས་ནས་ཅུང་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་རྗེས་མཐུན་ནས་སྒྲན་བཅོས་མཐུག་སྒྲོང་མ་བྲས་སྐབས་དག་བསྐྱེད་རི་བྱུང་བྱུང་བཅ། སྤྱིར་རྩིང་ནད་ཆ་བའི་རིགས་ལ་ཆ་ལུ་མ་དང་། སྒྱུར་མོའི་རིགས། བཛོལ་པའི་རིགས། འབྲུགས་པའི་ཆུ་སོགས་འཕྲོད་ཀྱི་མེད་ལ་མཐུ་རུ་འགོ་གི་ཡོད་པས་འཛོམ་དགོས་པ་ཡིན། རྩིང་ནད་ཁྲག་གཟེར་དང་རྩུང་གཟེར་ལ། འབྲུ་རིགས་དང་། སྒྲོ་ཆ་ལ་སྒྲ་ཆོགས། ཤིང་རྟོག་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཆ་སྒྲོམས་ཚུལ་དུ་བསྒྲེན་ན་མི་གཞོད། ཕན་ཆེ་བའི་ཤིང་རྟོག་གི། སྒྱུ་རུ་ར། ཀྱུ་བུ། ཁ་སུ་ར། རྒྱན་འབྲུམ། ཆ་ལུ་མ། སེ་འབྲུ་བཅས་དང་། སྒྲུམ་རིགས་ནས་མཆོག་གྱུར་ནི་ཉི་མ་མེ་རྟོག་གི་སྒྲུམ་དང་། བཅོང་། སྒོག་པ་བཅས་ཕན་ཆེ་ཡོད་ཅེས་ཆོན་རིག་ཉམས་ཞིབ་དང་མཐུན་པ་

ཞིག་ཡིན་འདུག ཞར་བྱུང་དུ། ཟྱེ་ལུགས་སྒྲིན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ནང་ཐུན་མོང་མྱོང་བ་བྱུང་བ་
 ཞིག་ཞུས་ན། མྱོང་ནད་ནི་འཕུལ་རྒྱུ་འདྲ་མིན་སྒོ་བྱར་བ་དང་། མྱོད་ལམ་འདྲ་མིན། ས་
 མའི་བརྒྱུད་པ། ལྷན་སྒྲེས་ནས་སྤིང་ཁམས་སྒྱི་པ་འམ་ཡང་ན་རྒྱུད་གི་རྒྱས་པ་ཞན་པོ་ཡོད་པ། ན་
 སོ་ནས་པ། ཐམ་ཁ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན། བྲག་རྒྱུད་མཐོ་པོ་ཡོད་པ། བད་ག་མང་པོ་རྒྱས་
 པ། ཟས་ཆོལ་སྒྲུམ་ཆེན་པོ་རྒྱུན་དུ་བསྟེན་དགས་པ། ཡང་ན་མངར་ཆའི་རྒྱས་པ་ཆོད་ལས་
 ཐལ་ནས་གཅིན་སྟོའི་ནད་ཀྱིས་སྤིང་ནད་དང་ཁྲག་ཅི་སྒྲི་དགས་པ། བྲུམ་བུའི་རྒྱུན་གྱི་སྤིང་ནད།
 དབྱགས་བསགས་སོགས་སྒོ་ནད་རྒྱུན་གྱི་སྤིང་ནད་ཀྱང་ཡོང་ཞེས་གསལ་འདུག ཟྱེ་ལུགས་དང་
 རང་ལུགས་གང་ཡང་རུང་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་དང་གཉིན་རིམས་བཅོ་བརྒྱུད་ལས་འགལ་
 བཞིག་ཡོང་མ་སྟེད་པ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། དཔེར་ན་འདབ་ཆགས་བྱ་ཡིས་གར་འཕུར་
 ཡང་། ཁྲམ་མཁའི་མཐོང་ལས་འཕུར་ས་མེད་པ་བཞིན། ཁབ་རྒྱུད་གང་ལ་ཁྲག་མཁྱིས་ཆོ་
 བས་ན། ཁྱེ་མར་ཟྱེ་ཡང་ཆོ་གང་གཉིས་སུ་བསྒྲུས། ཞེས་དང་། མྱོང་གི་ནད་གཞི་འདི་
 ཡང་གཙོ་བོ་དངས་མ་མ་ལུ་བའི་ཁམས་འཕེལ་ཟད་ལས་བྱུང་བ་ནི་སྒྲོས་ཅི་དགོས། དངས་མ་
 མ་ལུ་བ་དེ་ཡང་ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། རྒྱུད་ལས། གཉིས་པ་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་རང་གནས་འདུག ཁོ་
 ཤས་ལུས་བྱུངས་ཀྱན་ལ་གནས་པ་དེ། འབྲི་དང་འབར་བས་འཕེལ་དང་ཟད་པར་འགྱུར། ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། མྱོང་ཁྲག་གི་རྒྱ་བ་ཞན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ནི། ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་མཁྱིས་
 པ་འཇུ་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་དེ་ཉིད་རང་གནས་ལྷུ་མ་ལུའི་བར་ན་འདུག་པ་དེ་དང་། དེའི་ཆོ་ཤས་ཁྲག་
 རང་ལ་གནས་པའི་མེ་དྲོད་དང་བཅས་པ་དེ་དག་གི་སྒྲོབས་འབྲི་ཞིང་ཉམས་པར་གྱུར་པ་ན་ཕོ་བར་
 ཟས་མ་ལུ་བས་ཐོག་མར་དངས་མའི་ཉེས་པ་བད་ཀན་པེ་སྒྲུབས་དང་བཅས་ཆེར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས།
 དེ་ནས་ཉེས་པ་དང་བཅས་པའི་དངས་མ་དེ་ཁྲག་དུ་འགྱུར་ལ་ཁྲག་དེ་རང་གི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་ལགས་
 པར་མ་སྒྲིན་པས་ཆེར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་ནས་སྤིང་གི་ཅ་མིག་ནང་དུ་ཞོ་ཆགས་པ་ལྟར་རིམ་པར་ཅ་
 མིག་འགག་པའི་ནད་དུ་འགྱུར་བ་དང་། འདིར་ཟྱེ་ལུགས་ནས་Triglycerides (སྒྲོམས་པའི་ཆོད་

གཞི་(༡༥༠) མང་པོ་ཡོད་པ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། ཡང་རྒྱད་ལས། མེ་མཉམ་རྒྱུ་དང་འདྲ་བྱེད་མཐུ་
 ཉམས་པས། །དྲངས་སྟེགས་མ་བྱེད་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ཤོར། །བྱངས་སུ་མ་གྱུར་ཁྲག་དན་
 མཆིན་པར་རྒྱས། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་མེ་དྲོད་ཀྱི་སྟོབས་འབར་དྲགས་པས་ལོག་
 པའི་ལས་བྱས་ཏེ་ཁྲག་འཕེལ་བའང་ཡོད་དེ་ཁྲག་རང་གི་ངོ་བོ་དྲོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། ཟས་
 སྟོད་དྲོད་ཆེན་ཨ་རག་དང་ག་ཆང་དང་། ཐ་མ་ཁ་སོགས་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་བཟའ་བཏུང་
 བཞེན་དྲགས་པས་ཁྲག་གི་དྲོད་སྟོབས་ཆེར་བསྐྱེད་དེ་བྱངས་སུ་མ་གྱུར་པ་ཡང་ཡང་གདུས་ནས་
 འཐག་པའི་དབང་གིས་ཁྲག་གར་པོ་ཆོལ་ཅན་མང་པོ་ཆགས་པ་སྤྱི་ལུགས་ནས་ཁོ་ལེས་ཏྲོ་རོལ་
 (Cholestrol) མང་པོ་འཕྲུག་ཆོལ་མང་པོ་ཡོད་པ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། ཁྲག་དེ་དག་རྩ་མིག་ཏུ་འཁར་
 བ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་དེ་ལུགས་ཀྱིས་མཐོན་པར་ཁྲག་གི་རྒྱགས་ཆད་ཤིན་ཏུ་གཡུང་བར་གྱུར་པ་
 སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་སྤྱིང་ནད་ཁྲག་གཟེར་ནད་ཨེན་ཇི་ན་(Angina)ཞེས་པ་འདི་ཡོང་གི་ཡོད།
 སྤྱིན་འགོག་སྤྱིང་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུན་རྒྱུ་ལས་འཛེམ་དགོས་པ་སྟོས་མེད་ཐོག་ ལོ་ན་རྒྱུང་དུས་ནས་
 ཆང་རག་དང་ཐ་མ་ཁ་འཐེན་རྒྱུ་དང་། ཟས་ཆོལ་སྦྱུམ། ག་མར་སོགས་ཆད་རན་པོ་ལོངས་
 སྟོད་དགོས་པ་དང་། རྒྱན་དུ་ལུས་རྩ་ལ་དང་། རྩ་ལ་བཅག་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས་ཤིན་ཏུ་གལ་
 ཆེ་བར་མངོན་ཞིང་། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་པོ་བའི་མེ་དྲོད་ནམ་གསུམ་ལ་བདག་གཅེས་དང་
 ཟས་དང་སྟོད་ལམ་རྩལ་བཞིན་དུ་བཞེན་ན། རྒྱུད་ལས། གནོད་མེད་བྱ་ག་དག་པས་བདེ་
 བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྱུར་རོ།

སྲོག་རྒྱུང་བཅོས་ཐབས་བདུད་ཅི་ཟླ་ཁུན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

མུན་རམས་པ་ངག་དབང་མཁྱེན་བཙུན་པའི།

མི་ལྷ་ཐ། མཆན་དཔེ་རྒྱན་རྫོགས་ལྷ་མཆོག་སྤུལ་པའི་སྒྲུ།
ཆད་མེད་སྤྱིང་རྗེས་འགྲོ་བའི་གདུང་བ་སེལ།
ཟུང་མེད་ཟུང་མ་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་ལྟུང་།
དབྱེར་མེད་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་བདག་སྦྱོངས་གིག།
ས་གསུམ་སྤྱིང་པའི་ཅེ་མོར་མངོན་འཕགས་པའི།
གངས་ཅན་པོད་ཀྱི་གསེ་རིག་འོད་སྦྱང་འབར།
འཛམ་གླིང་སྒྲུ་འགྲོ་དུས་མིན་འཆི་བ་ལས།
སྦྱོབས་མངོད་རྒྱུད་རྒྱལ་གཡུ་ཐོག་མགོན་དེ་རྒྱལ།
སེམས་རིག་སྤྲོམ་པར་བྱ་བའི་འབྱུང་ལྗོངས་བདག།
བདག་འཛིན་བྲན་པ་གསལ་བའི་རྟེན་དབང་སྲོག།
སྲོག་རྒྱུང་བདེ་བའི་ཁམས་ཀྱི་ཉེས་པ་ཀུན།
ཀུན་སེལ་བདུད་ཅི་ཟླ་ཁུན་འདི་ན་སེལ།

ཞེས་ཡུལ་དམ་པ་ནམས་ལ་མཆོད་བཞེད་གསེལ་འདེབས་ཀྱི་རིམ་པ་རྫོགས་དུ་སྤྱིང་ནས་སྐབས་བབས་
བཞེད་པར་བྱ་བའི་སྲོག་རྒྱུང་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སྟོར་རྒྱུང་བྱེད་འབྲི་བ་ལ། དེ་ཡང་ཐོག་མར་
སྲོག་རྒྱུང་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་གནས་ཡུལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་གཏན་འཁེལ་མེད་པར་སྤྲོད་བཅོས་
བྱ་བའི་མུན་ཁུང་ནང་དུ་མདའ་འཕྲུལ་པ་དང་འབྲེལ་བ་གཉེན་པོ་ནད་ཐོག་དུ་བབས་པའི་བཅོས་ཐབས་
ཕན་སྦྱེད་ཡོང་རྒྱུ་དཀའ་བ་མ་ཟད། དེས་ནད་གཞན་སྤོང་བའི་རྒྱུ་ཡང་བྱེད་པར་སྤྱིང་པས་ན་
འདིར་སྲོག་རྒྱུང་ཞེས་པའི་གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱུན་ལས་སྲོག་རྩ་དཀར་པོ་ལ་གནས་པའི་རྒྱུང་སྲོག་

འཛིན་གྱི་མིང་ཡིན་ཏེ། བཤད་པའི་རྒྱུད་ལས། སློག་འཛིན་རྒྱུད་དེ་སྤྱི་པོར་གནས། ཞེས་
 དང་། རིན་ཆེན་སྤངས་པར། སློག་འཛིན་རྒྱུད་ས་པའི་སྤྱབ་ས་ན་གནས། །ཁྱད་པར་ཁྱད་པའི་
 དཀྱིལ་ན་གནས། ཞེས་དང་། རྗེ་རང་བྱུང་བས། རྩ་བ་རྒྱབ་མ་སློག་རྒྱུད་ནི། །དབུས་
 གནས་ཀྱན་གཞི་བརྟན་པར་བྱེད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་བའི་ལུས་ཁམས་འདི་བཞིན་
 ཐོག་མར་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྲ་ཁྲག་སེམས་གསུམ་ལས་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པའི་སློག་རྩ་གཙོ་བོ་དཀར་ནག་
 གཉིས་ལས་སྐབས་འདིར་སློག་རྩ་དཀར་པོའི་ནང་གནས་པའི་འབྲུང་བ་རྒྱུད་རྩལ་གཙོ་བོ་ཞིག་གི་
 དྲངས་མའི་མིང་ཡིན་པ་དང་། དེར་ཆེ་འཕམ་སློག་གནས་ཤིང་སེམས་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུད་
 སེམས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཆ་དེ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། གནས་ཡུལ་ནི་སྤྱི་པོ་དང་། རྒྱུད་ས་པའི་སྤྱབ་ས།
 རྩ་དབུ་མ་བཅས་ལ་གནས་ནས་ཀྱན་གཞི་བརྟན་པར་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཡིན། དེང་སང་ནད་རིགས་
 འདི་ན་མཁན་མང་ཞིང་རྫོག་འཛིངས་ཆེ་ལ་བཙུངས་ཐབས་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་རྒྱུད་གཞུང་
 དུ་འང་རྒྱས་པོ་དང་གསལ་པོ་གསུངས་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་ལུགས་སྒྲན་པ་རྣམས་ནས་
 ཀྱང་ནད་གཞི་འདི་ལ་གཉིད་ཁབ་དང་གཉིད་སྒྲན་སྟོད་པ་ཅིམ་ལས་སྒྲན་བཙུངས་གཞན་མེད་པ་འུ་
 ཐུག་ཐབས་ཟད་ཀྱི་ངང་དུ་གནས་ཡོད།

འདིར་ནད་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་ཉགས་བཙུངས་བཞི་ཡི་སྒྲོ་ནས་བརྟེན་པ་ལ། དང་པོ་
 ཐོག་མར་སློག་རྒྱུད་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། རྒྱ་རྒྱུད་ནད་སྤྱི་དང་འདྲ་བ་ལ། །ཁྱད་པར་སློག་འཛིན་
 རྒྱུད་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པ་དེ་ལ། རྒྱུན་ཁོར་ཡུག་ཟས་སྟོད་གཉིས་དང་ལྷག་པར་འབྲུང་གཤོན་
 སོགས་ཀྱི་སློག་རྒྱུད་ནད་འདི་སྟོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོར་ཡུག་ཕ་མ་སྤྱན་ཉེ་འཕམ་བཟའ་ཟླ་དགའ་
 གོགས་གང་རུང་དང་ཁ་བྲལ་གྱུར་ནས་མྱ་ངན་སེམས་སྤྱག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་ཅ་
 དངས་གཅེས་ནོར་རིན་ཐང་ཅན་པོར་བརྒྱག་པོར་ནས་སེམས་ལས་ཅི་ཆེ་འབྲུང་ཞིང་མཆན་མོ་གཉིད་
 མེད་པ། ཁ་ཟས་སྤྱུ་བག་མེད་པ་སྐྱེ་བོ་རྩལ་མོའི་རིགས་བརྟེན་ཆེ་བའམ་ཁ་ཟས་མ་ཐོས་པ་
 རྒྱུད་པར་ཡུན་རིང་གནས་ཤིང་སྟོད་ལམ་དཀར་རྩལ་རིགས་ལ་འབད་ཆེ་བ། ཡང་ན་བསམ་འདུན་

དང་མི་མཐུན་པའི་གཏམ་ངན་བྱུང་བའམ་སྒྲིབ་པ་འཛིགས་སྒྲག་དྲག་ཤལ་གྱི་སྒྲ་བོས་པ་དང་། བསལ་
སྒྲན་བསལ་ཟས་གཏོང་བལ་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲིག་རྒྱུ་ལ་དོ་འཕྲོག་འགལ་རྒྱུ་ནི་སྤོང་ནས་ནད་
འདི་སྒྲོང་གི་ཡོད་པ་དང་། རྟག་པར་འབྱུང་གཏོན་སྒྱི་དང་རྒྱལ་པོ་སྒྲིག་རྒྱུ་གི་བྱ་ལས་ལ་བར་
ཆད་བྱ་བའི་དབང་གི་ནད་འདི་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་སྒྲིག་རྒྱུ་གི་ནད་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱུ་ལས་ཁ་གསལ་གསུངས་མེད་ན་
ཡང་འདིར་སྒྲོང་རྒྱུ་དབང་གིས་ཆ་གང་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

གསུམ་པ་སྒྲིག་རྒྱུ་གི་ནད་ཉགས་ནི། སྤྱིར་ཙ་རྒྱ་སོགས་རྒྱུ་ནད་སྤྱི་དང་འདྲ་བ་རྒྱུ་
ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པའི་ཐོག་ལྟག་པར་ཡིད་སེམས་མི་བདེ་བ་འཛིགས་སྒྲག་གི་རྣལ་བ་རྣ་
ཚོགས་འཆར་བ་དང་། མཚན་མོ་གཉིད་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་ལམ་ཟེ་མང་བ། གཅིག་ཕྱིར་སྒྲ་བརྗོད་
མང་ལ་གཞན་གྱི་དྲི་ཚིག་ལ་ལན་མི་སྟེར་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་ཤིང་བཟའ་བཏུང་སོགས་མེད་མི་
ཐུབ་པ། དབུགས་སྤྱི་ནད་དུ་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། མིག་དང་དབང་པོ་རྣམས་མི་གསལ་ཞིང་
ཤེས་པ་གཅིག་དུ་འཛིན་ཅིང་གནས་མ་ཐུབ་པ་སྒྲིན་པ་ཆགས་ནས་འཆོལ་གཏམ་སྒྲ་ཚོགས་སྒྲ་བ་
སོགས་ཀྱི་ཉགས་རྣམས་འབྱུང་།

བྱེ་བྲག་ཆ་རྒྱུན་ཅན་ནི་སྤྱིད་ལམ་དྲག་རྒྱུ་བ་སོགས་ཀྱི་ཡིད་སེམས་མི་བདེ་བ་འཁྲུགས་པ་འམ་
འཛིགས་སྒྲག་དྲག་ཤལ་དབང་གིས་སྒྲ་བརྗོད་མང་ཞིང་སྤྱོད་རྒྱུགས་མེད་པ་ཤེས་པ་གཅིག་དུ་འཛིན་
མི་ཐུབ་པ་སྤྱིགས་གང་སར་སྤྱལ་བ་སོགས་ཀྱི་རིགས་གཅིག་དང་། གཞན་གང་རྒྱུན་ཅན་ནི་སྤྱིད་
ལམ་སྒྲོ་སྒྲོབས་ཞུམ་པ་འམ་སེམས་འཁྲར་ཕྱི་ཞིང་སྤྱི་ངན་སེམས་སྤྱག་དབང་གིས་ནད་པ་ཁ་ཁྲ་སེམ་
པོ། གང་སར་འགོ་འདོད་མེད་པ་ཁང་པའི་ནད་དུ་འཇུག་བའམ་ཉལ་ནས་སྤྱོད་པའི་རིགས་གཅིག་
བཅས་གཉིས་སུ་ཡོད།

བཞི་པ་སྒྲིག་རྒྱུ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི། སྤྱིར་ནད་གཞི་འདི་ཉིད་ནད་རིགས་གཞན་
དང་མི་འདྲ་བ་རྟོགས་སྒྲ་ལ་བཅོས་ཐབས་དཀའ་བ། རྟོགས་འཛིངས་ཆེ་ལ་ཕན་བསྐྱེད་རྒྱུ་བ་

ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་བཅས་ཐབས་ཐོག་དྲོ་བཅས་དང་སྐྱམ་བཅས་བྱ་བ་ལས་བསེལ་སྒྲན་དང་བསེལ་
 ཟས་བསེལ་བཅས་སོགས་ཐལ་རྒྱ་མེད་པ་ནི་གནད་དུ་ཆེ་བ་དང་། རྣམ་པར་ནད་གཞི་འདི་ལ་
 རྒྱད་ལས། གདོན་རྒྱབ་མེད་པ་ཆེར་མེད་པས་རིམ་འགོ་སྔོན་དུ་འགོ་དགོས་པ་གསུངས་པ་ལྟར།
 རྒྱལ་གསོལ་བཅན་གསོལ་དང་། རྒྱལ་མདོས་བཅན་མདོས་བཅས་པ་སྔོན་དུ་མ་བྱུང་ཆེ་སྒྲན་བཅས་
 ཅི་བྱས་ལམ་དུ་འགོ་རྒྱ་དཀར་བས་དེ་ལྟར་སྔོན་དུ་བྱ་དགོས་པའི་ཐོག་ སྤྱི་སྒྲན་རྒྱང་སྒྲན་ཨ་གར་
 རིགས་ནམས་དང་། བེ་མ་ལ། སློག་འཛིན་༡༡། བེང་ཀུན་༣༥། བྱེ་རིང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད།
 ཨ་གར་༥། སེ་འབྲུ་བརྒྱད་ལྟ་སོགས་གཏོང་དགོས་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཆ་རྒྱན་ཅན་ལ་ཀ་ལོ་
 སྒྲན་དམར་དང་། འབྲང་ཅེ་ཨར་༥། སློག་འཛིན་༡༡། དང་སྤྱིང་ཨར་བརྒྱད་བཅས་གཏོང་
 རྒྱ། བྲང་རྒྱན་ཅན་ལ་སེ་འབྲུ་༥། སེམས་བདེ། བེང་ཀུན་༣༥། ཨ་གར་༣༠། བཅན་
 དུག་སྒྲན་མར་སོགས་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད། བད་མཁྱིས་གཉིས་ལ་སོགས་པའི་ནད་རིགས་
 གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་ལ་སྒྲན་བཅས་ཁ་བསྐྱར་རིག་མདས་གཏོང་རྒྱ་ཤེས་པའི་ཐོག་ལི་ཤི་
 མར་ཁུ་མཉམ་དུ་གདུས་ནས་འབྲུང་རྒྱ་དང་། སློག་ཅའི་གསང་ལ་ཆ་དུགས་སམ་སྤྱེ་ལུར་སྐྱམ་
 དུགས་རྒྱག་རྒྱ་སོགས་པན་ཐོགས་དགེ་མཆན་ཆེ་བར་མདོན་པའི་ཚྱོང་ཆོར་བཞེད་པ་ཡིན།
 མཐར་ཞི་བྱེད་སྒྲན་གྱིས་མ་ཞི་ན་དག་དབྱེད་མེ་བཅའ་བྱ་རྒྱལ་ཆེ་བས་ཆོགས་པ་དང་པོ་དང་།
 དུག་བདུན་གཉིས་ལ་ཁ་གསུམ། བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཆོམས་བཅས་ལ་གདབ་དགོས་པ་
 དང་རྣམ་པར་སྤྱི་གཙུག་དང་རྒྱད་སྒོ་བཅས་པ་བསྟེན་ན་པན་ཆེ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དུག་དབྱེད་
 མེ་བཅའ་བྱ་བ་སྤྱི་རྒྱ་མེད་པ་མཐའ་མཇུག་དུ་ལོག་གོན་ཉ་བྱ་སྐྱར་ལོག་མི་འབྲུང་ཆེད་བྱ་དགོས་
 པ་གསུངས་པ་ལྟར་ལག་ལེན་འཛོལ་བ་སེམས་བཅང་དགོས་པ་ཡིན།

ནད་འདི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་ནི། རྒྱན་དུ་སྒོ་སེམས་གུ་དོག་མིན་པ་སྒོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
 དགོས་པ་དང་། སྐབས་མཆོམས་རྒྱན་ངན་ཉམས་གུད་བྱུང་དུས་སྒོ་སྤྱོད་མ་ཞུམ་པ་མཐུན་
 རྟོགས་བསམ་གཏོང་བྱེད་པ་དགོས་རྒྱ། དེས་མེད་འཛིགས་སྐྱག་དུག་ལྷལ་རིགས་ལ་དོག་ཐོན་

འཛོམས་བྱ་དགོས་པ། མི་སྣ་ཤི་གཏམ་དང་མི་མཐུན་པའི་ལས་ལ་འདྲུག་རྒྱ་མེད་པ། བཙུང་
མེད་བསིལ་བས་དང་བསིལ་སྤྲན་བསིལ་བཙོས་རིགས་ཐལ་རྒྱ་མེད་པ། གཞན་གྱི་བཙན་གཞོན་
དང་སེམས་འཁྲར་ཕྱི་བའི་རིགས་ཀྱིས་མི་ཞོན་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།

སྤྲས་པ། གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་མ་ཉོགས་པར།
ལག་ལེན་འབྲི་འདོད་སྤྱིང་ཁམས་ཅན།
སློག་རྒྱུང་གནས་ལུགས་མ་ཤེས་པར།
བཙོས་ཐབས་འབྲི་བ་བཞད་གད་གནས།
འདིར་འབད་ལེགས་བྱས་དགེ་བ་གང་།
མ་ནམས་ནད་མེད་བདེ་བ་དང་།
འཆོ་བྱེད་ལུགས་མཐུན་དམ་གཙང་གིས།
གསོ་རིག་བསྟན་རྒྱས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

པོ་བ་དང་དེའི་ནད་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་རུང་ཟད་དཔུང་པ།

སྒྲོར་པ་མས་པ་བསྒྲན་འཛིན་བདེ་བྱེད།

དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་གཞུང་བཤད་མན་ངག་དང་།

ལག་ལེན་ལ་སོགས་འབྲུལ་མེད་གདམས་པའི་རྒྱན།

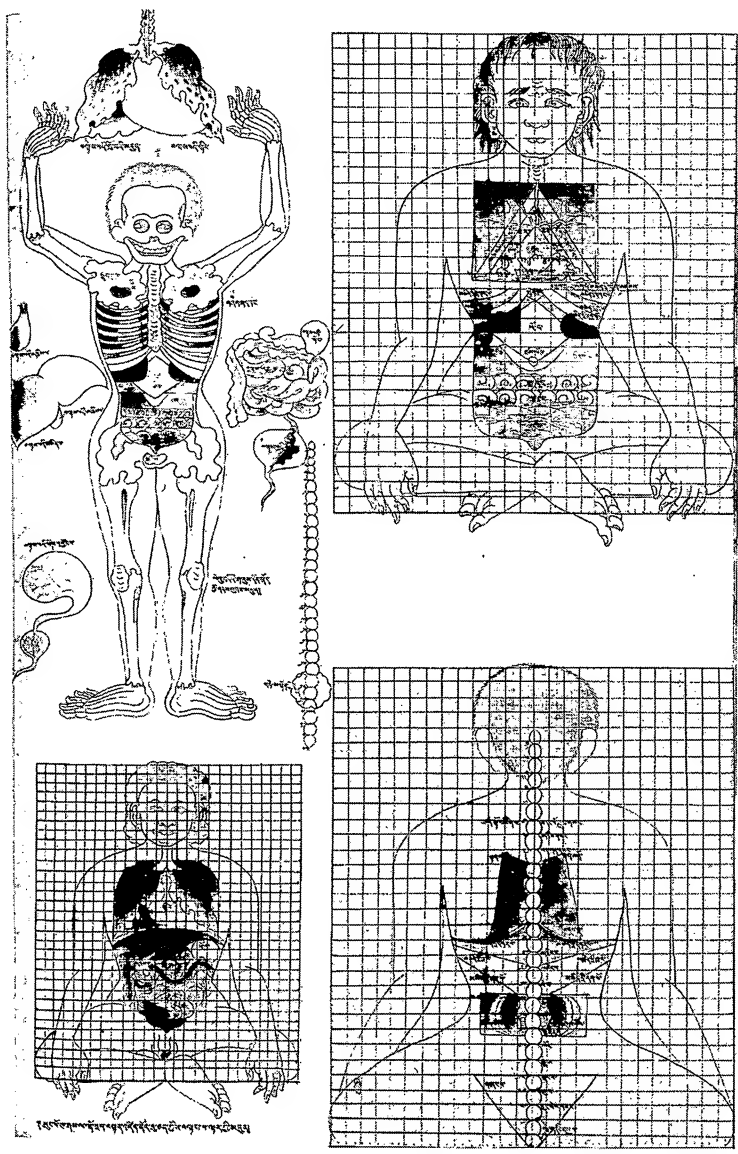
ལེགས་པར་སྤེལ་མཛད་དགེ་བའི་བཞེས་ནམས་ཀྱི།

ཞབས་པད་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་གཙུག་གིས་བསྟེན།

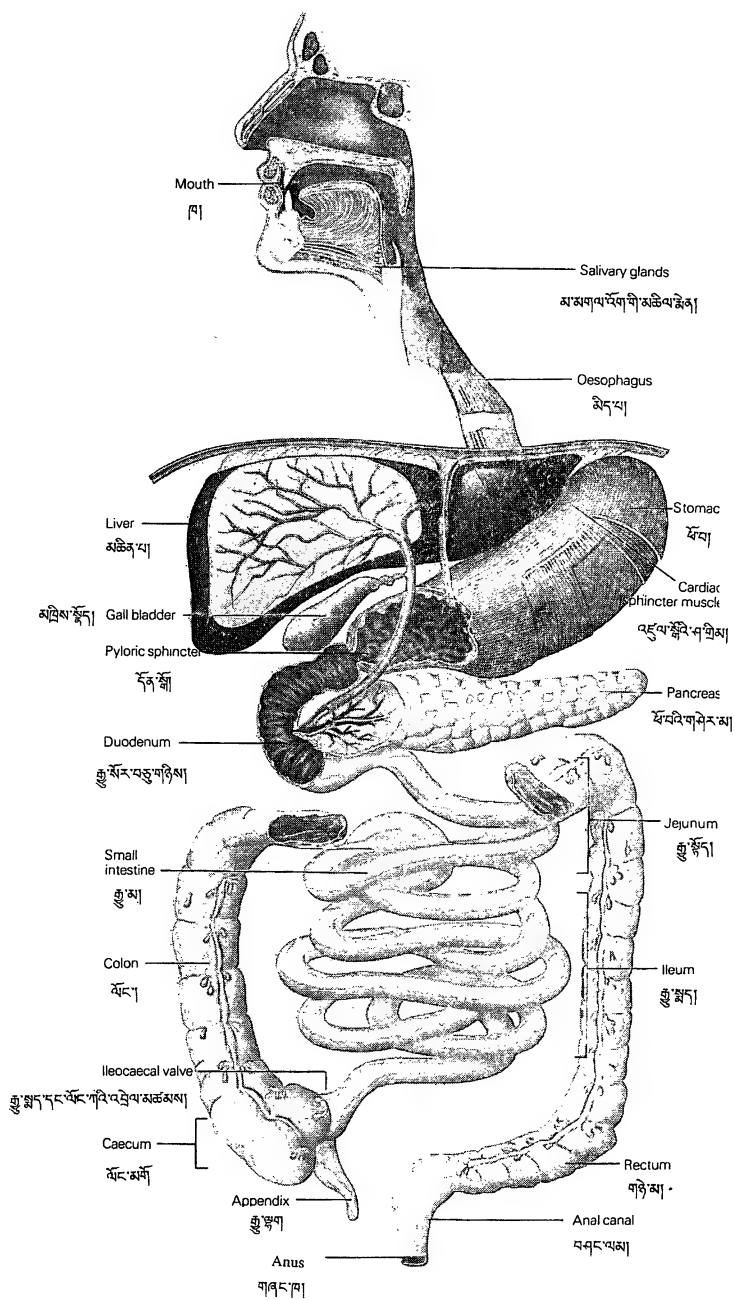
པོ་བའི་ངེས་ཚིག། པོ་བ་ནི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོན་སྤྲུལ་བྱེད་གས་པའི་རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་མིང་སྟེ། རྒྱག་
ཆང་ལོ་ཙཱ་བའི་གསུང་ལས། རོ་དུག་ཟས་སྒྲོམ་ཟོས་པ་ནམས། །བྱག་བལྟ་འདྲེས་པར་སྦྱངས་
བ་དང་། །ཐུར་དུ་བྱང་ཁིང་འཕོ་བའི་ཕྱིར། །དེ་ལ་པོ་བ་ཞེས་སུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་
པ་ལྟར་རོ།

པོ་བའི་དབྱིབས། བེ་རྩུར་སྟོན་པོ་ལས། པོ་བ་ནི་ཟས་སྒྲོམ་ཀྱི་སྟོད་དེ་སྟོད་ཆེ་ལ་སྦྱང་ཕྲ་བ།
སྤུལ་གྲོང་མོ་བཞིན་ཡོད་པ། དབྱིབས་ལ་ཐུག་སྤུལ་བཞི་བ་དང་འདྲོ། །ཞེས་དང་། བཤད་
པའི་རྒྱུད་ལས། པོ་བ་ནི་ཁ་ཟས་གཡོས་གཙུ་བྱེད་པའི་ཁོག་མ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།
པོ་བའི་གནས་ཡུལ་དང་ཐིག་རྩ། ལུས་ཐིག་ཆེ་བོར་བྱ་ལས། པོ་བ་ནི་སྟེན་སྒྲུབ་སྟེ་
བའི་བར་དཔངས་སུ་སོར་བརྒྱུད་དང་། །གཡས་གཡོན་ཕྱེད་ཁོང་དུ་རང་སོར་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་
པ་དེ་ནི་ཟས་ཀྱི་སྟོད་པོ་བའི་ཡུལ་དེ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །པོ་བ་ནི་མེད་པ་དང་འབྲེལ་ཁིང་། རྟེན་
སྤེལ་འོག་ནས་སྟེ་བའི་མཆོམས་གཞིགས་གཡོན་ངོས་སུ་འཁྱོག་སྟེ་གནས་ཡོད་ཅིང་། པོ་བའི་
གཡས་ངོས་སུ་མཆིན་པ་དང་། མཆིན་པའི་འོག་སྟོད་ཀྱི་མཁྲིས་པ། པོ་བའི་གཡོན་ངོས་སུ་
མཆར་པ་དང་། པོ་བའི་འོག་དུ་གཤེར་མའང་ཡོད། པོ་བའི་མཇུག་དུ་ཟངས་ཆགས་ལུ་ག་
མགོ་དང་རྒྱ་སོར་བརྒྱ་གཉིས་དང་། རྒྱ་མ་རྒྱུང་བ་འབྲེལ་ལ་དེའི་འོག་དུ་རྒྱ་མ་ཆེ་བ་སྟེ་ལོང་ག་

སྤྱན་ཐང་བྲིས་ཆའི་ནང་གསལ་བྱུང་ཁོག་ཡུལ་ཐིག་ལྟར་སྤོ་བའི་གནས་བསྟན་པ།



དེང་དུས་དཔེ་རིས་ལྟར་ཕོ་བའི་ནང་ངོས་ཀྱི་སྤྱལ་བསྟན་པ།



སྔ་པའི་མེ་དྲོད་ཀྱི་ངོ་བོ། བཤད་རྒྱུ་ལས། མེ་དྲོད་ཅེས་བྱ་བ་འདྲ་པའི་གཞི་ཡིན་ཏེ། །འདྲ་
 བར་བྱེད་པའི་མཁུས་པ་དེ་ལ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རོ་དྲུག་དྲུ་གཏོགས་པའི་བས་
 སྒྲིམ་གང་ཟོས་པ་ཐམས་ཅད་བད་ཀན་མཉམ་བྱེད་དང་། མཁུས་པ་འདྲ་བྱེད། མེ་མཉམ་རྒྱུང་
 གསུམ་གྱིས་མཉམ་བཞུ་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་དེ་མེ་དྲོད་ཅེས་བྱ་བ་ནི་བས་སྒྲིམ་ཐམས་ཅད་འདྲ་བར་
 བྱེད་པའི་གཞི་གང་ཡིན་དེར་བཏགས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མཁུས་པ་རིགས་ལྡེ་ཡོད་
 པའི་ཐོག་མ་དེ་ཉིད་འདྲ་བར་བྱེད་པའི་མཁུས་པ་ཞེས་པ་དེར་བཤད་པ་ཡིན་ལ། མེས་པོའི་ཞལ་
 ལུང་ལས། དེ་ཡང་གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྔ་པའི་ནང་དུ་གནས་པའི་མཁུས་པ་འདྲ་བྱེད་དེ་ཡིན་པར་
 ཞེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྔ་པའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ནད། སྔ་པའི་ནད་འབྱུང་བའི་
 རྒྱ་རྒྱུན་ནི། མང་ཆེ་བ་བས་སྟོན་མ་འགྲིག་པའམ་ཆ་མི་སྟོམས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
 རྒྱུན་དུ་རུལ་སྤངས་སུ་གྱུར་པའི་ཁ་བས་བ་བདང་། ཤེན་དང་རྩ་གང་མོ་ལ་སོགས་ཤེན་བས་
 དང་། མ་སྒྲིན་པའི་གིང་འབྲས་རིགས་བ་བ། དེ་བཞིན་རྩས་པ་བསལ་ཞིང་རྩབ་པའི་སྒྲིན་རིགས་
 མང་དུ་ཟོས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྔ་པའི་མེ་དྲོད་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་རྩས་པ་ཉམས་པ་ལས་བྱུང་ངོ་།

སྔ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ། སྔ་ནད་དབྱེ་བ་བརྟན་པ་ལ་ལྡ་སྟེ། བད་ཀན་སྟེན་ལས་གྱུར་པའི་སྔ་
 ནད། མེ་ཉམས་ལས་གྱུར་པའི་སྔ་ནད། སྔ་ནད་དང་མཁུས་པ་ལྡན་པ། སྔ་ནད་དང་སྒྲུག་
 པོ་ལྡན་པ་བཅས་ལྡའོ།

སྔ་ནད་ཀྱི་རྟགས་བཅོས། ༡༥ བད་ཀན་སྟེན་ལས་གྱུར་པའི་སྔ་ནད་ཀྱི་རྟགས་ནི། གོང་
 གསལ་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྔ་པའི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་གྱི་མཉམ་བཞུ་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་
 པའི་མཐུ་དང་རྩས་པ་ཉམས་ཏེ་མ་ཞུ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་སྔ་པའི་བད་ཀན་དང་བེ་སྒྲབས་མང་དུ་འཕེལ་
 བདེས་སྔ་པའི་ནད་སུལ་གྱི་རྒྱུང་རྒྱ་པའི་རྩ་སྒྲབས་རྣམས་བཀག་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེའི་རྟགས་
 ནི། རྩར་ཉལ་བྱེད་སྒྲབས་གཞོན་ཟུག་ཡོད་པ། དང་ག་མི་བདེ་ཞིང་། ཁ་བས་འདྲུད་ཀའ་

བ། ཙ་རྒྱུད་ཞན་བྱིང་ཀམ་ཙ་ཞན་པ། རྒྱ་མཛོག་དཀར་ལ་དྲངས་བ། ཀྲ་ཡ་དང་སྤྱིས་མ་
མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་འབྱུང་།

སྤྱིད་ལམ་ལུས་ཁམས་ལ་དྲོ་བཅོས་སོགས་བྱེད་དགོས།

སྤྱིན་བཅོས་སེ་འབྲུ་ལྡ་པ་དང་ཟླ་ཤེལ་སོ་བདུན་སོགས་གིན་ཏུ་ཕན་ཆེ།

༡༥ བད་ཀན་ལྷགས་དྲིག་ལས་གྱུར་པའི་ཕོ་ནད་ཀྱི་ནད་ཉགས་ནི། ཁོང་དུ་བཤད་
པའི་ནད་དེ་ཉིད་ལ་སྤྱིན་བཅོས་དུས་ཐོག་ཏུ་མ་བྱུང་བས་ནད་དེ་ཉིད་སྟོབས་ཆེར་སོང་བས་ལྷགས་
དྲིག་ཅེས་བྱ་བའི་ནད་དུ་གྱུར་ཅིང་། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ནམ་པ་གསུམ་གྱི་མཐུ་དང་རྒྱས་པ་ཉམས་
པའི་ཀྱེན་གྱིས་བེ་སྒྲབས་སྤར་ལས་མང་བ་འཕེལ་ནས་ཕོ་བའི་ནད་སྲུལ་ལ་ལྷགས་ཀྱི་དྲིག་པ་ལྟར་
ཆགས་པས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཆེས་ཆེར་ཉམས་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ། དེའི་ཉགས་སྲ། སྤྱིས་
བརྒྱང་ཆེ་བ། བེ་སྒྲབས་སྤྱགས་པ། ཕོ་བ་ཐམས་ཅད་ཉམ་མེར་ན་བ། ཙ་རྒྱུད་ཞན་བྱིང་
ཆོན་ཙ་སྟོང་ལ་ཀམ་ཙ་ཞན་པ། རྒྱ་མཛོག་དཀར་ལ་དྲངས་བ། ལྷ་བ་མཆིལ་མ་འདྲ་བ་སངས་
དལ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་འབྱུང་ངོ་།

སྤྱིད་ལམ་ལུས་ཁམས་ལ་དྲོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་རྒྱ་སྟོལ་མང་ཅམ་འབྲུང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།
སྤྱིན་ལ་བདེ་བྱེད་སྟོམས་ལྡན་དང་། ཕག་མོ་གྲུབ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཕན་ཆེ།

༡༦ བད་ཀན་མེ་ཉམས་ལས་གྱུར་པའི་ཕོ་ནད་ཀྱི་ཉགས་ནི། ཁོང་དུ་བཤད་པའི་ལྷགས་
དྲིག་གི་ནད་དེ་ཉིད་ལ་སྤྱིན་བཅོས་དུས་ཐོག་ཏུ་མ་བྱུང་བས་ནད་དེ་ཉིད་སྟོབས་ཆེ་རུ་སོང་བས་བད་
ཀན་མེ་ཉམས་ཞེས་བྱ་བའི་ནད་དུ་གྱུར་ཅིང་། ནད་དེ་གང་རྒྱུང་གས་ཆེ་བར་བརྟེན་མཁྲིས་པ་
འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡོངས་སུ་ཉམས་པའི་ཉགས་སྲ། ལུས་མདངས་ཉམས་པ། རླེག་པ་མང་
བ། ཙ་རྒྱུད་གཏིང་ཏུ་བྱིང་བ། གངས་དལ་བ། རྒྱ་མཛོག་དྲངས་ལ་ལྷ་བ་མཆིལ་མ་འདྲ་བ་
སངས་དལ་བ། ཀྲ་ཡ་དང་སྤྱིས་མ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་འབྱུང་ངོ་།

སྤྱིད་ལམ་མེ་དང་ཉི་མར་བསྟོ་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྤྱང་དགོས་པ་ཡིན།

སྐྱེན་བཅོས་སུ་དྲགས་སྐྱེན་བཅོ་ལྔ་དང་སེ་འབྲུ་དྲངས་གནས་སོགས་པན་ཆེ།

༤༥ མཁྲིས་པ་དང་ལྷན་པའི་ཕོ་ནད་ཅེས་པ་ནི། མན་རྒྱུད་ཕོ་ནད་གསེ་བའི་ལུ་
ལས། ཕོ་བར་མཁྲིས་པ་རྒྱུད་ན་འབྲུ་འམ་སྒྲུགས། །ཞེས་པ་ལྟར། མཁྲིས་ཁུ་རྒྱུ་མའི་ནང་
དུ་སོང་ནས་ཡར་ཕོ་བའི་ནད་དུ་ཕྱར་བ་ལ་མཁྲིས་པ་དང་ལྷན་པའི་ཕོ་ནད་ཅེས་བྲ་ཞིང་། དེའི་
རྟགས་ནི་ཕོ་བ་ན་ཞིང་། ཁོག་པ་བཤལ་བ། ཅ་རྒྱུད་ཁ་བྱིངས་གཏིང་ན་གྲིམས་པ། ཀན་ཅ་
ཞན་པ། རྒྱ་མདོག་སེར་ལ་དྲངས་བ། ལྷ་བ་རྒྱ་ལ་སངས་སྦྱེན་པ། ཀྱ་ཡ་དང་སྤྲིས་མ་སྤབ་
པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ངོ་།

སྤྱོད་ལམ་ལུས་སེམས་ཀྱི་ངལ་གསོ་རྒྱག་དགོས།

སྐྱེན་ལ་ཞེ་གསེར་དང་ཟླ་ཤེལ་བདུན་ཅི་མ་སོགས་འཕྲོད།

༤༦ ལྷག་པོ་དང་ལྷན་པའི་ཕོ་ནད་ཅེས་པ་ནི། ལྷགས་འདིར་རང་གནས་ཕོ་བ་དང་།
རྒྱ་ལོང་གི་གནས་སུ་སྒྲུག་པོ་དོ་ལ་རལ་གྱི་ནད་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ནད་རྟགས་སུ་ཕོ་བ་དང་རྒྱབ་
མདུན་སྒྲགས་ནས་ན་བ། ཁྲག་ནག་དུད་ཁུ་སྒྲུགས་པ། ཕོ་བ་ཆ་ཤར་ཡང་ཡང་གཏིང་བ།
ཅ་རྒྱུད་གྲིམ་ལ་ཀན་ཅ་ཞན་པ། རྒྱ་མདོག་དམར་སེར་དྲངས་ལ་ལྷ་བ་ཆེ་ཞིང་སངས་སྦྱེན་པ།
ཀྱ་ཡ་དང་སྤྲིས་མ་སྤབ་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ངོ་།

སྤྱོད་ལམ་བརྒྱན་དང་གང་བའི་རིགས་བརྟེན་པ་སྤོང་།

སྐྱེན་ལ་ཟླ་ཤེལ་སོ་བདུན་དང་། ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྔ། བཅོ་བཀྱ་ཟླ་ཤེལ་སོགས་འཕྲོད་ཆེ།

སྐྱེན་དཔུང་བརྟེན་གཏུགས་བྲ་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་སྤོང་རྒྱུ་གྱི་ཟས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ་བཞིན་སྤང་ན་ཕོ་
ནད་མ་ཞུ་རིགས་གསོ་ཐབས་བཟང་ཤོས་ཤིག་གོ།

སྤྲིས་པ།

སྤོད་བརྒྱུད་འཁོར་བ་དེ་སྤྱོད་མ་སྤོང་བར།

གསོ་རིག་བརྟེན་དང་བརྟེན་འཛིན་དར་ཞིང་རྒྱས།

འགྲོ་ཀླན་རྒྱ་འབྲས་ནད་གདུང་ཞི་བ་དང་།།

སྤེ་བཞིའི་ཡུན་ཆོག་ས་དཔལ་ལ་རྩལ་གྱུར་ཅིག །

དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

- ༡) རྟག་ཚང་ལོ་ཙྰ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་དཔལ་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པ་
ཞེས་བྱ་བ།
- ༢) སྤེ་སྤྱི་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཆོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་བརྟན་བཅོས་སྟོན་སྤྱི་དགོངས་རྒྱུ་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བྱེད་སྟོན་པོའི་མ་
ལུ་ཞེས་བྱ་བ།
- ༣) མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ཙོར་བུའི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་ལས་བཤད་པའི་ལུས་ཐིག་ལྷ་བཙོར་བུའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ།
- ༤) གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་གསོ་དཔུང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་
པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ།
- ༥) ཟུར་མཁར་སློབ་སྤྱི་རྒྱལ་པོའི་བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འབྲེལ་
པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་ཞེས་བྱ་བ།



དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད།

སྒྲིན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ།

གདགས་སྤྱི་བས་ཁམས་ཀྱི་ནམ་པ་མ་གུར་པའི།

ཉི་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་འབྲུང་རྩལ་སྟོམས་པའི་དབུགས།

ལུས་ཅན་སློག་གི་ཆ་འཛིན་གཉན་པས་ན།

ཉག་ཏུ་དབུགས་ལམ་བདེ་བ་གཅེས་པ་ཡིན།

དབུགས་ཀྱི་ཁོད་གཡུང་ཉེས་པའི་ནམ་པ་ལ།

མ་བཟག་ཉགས་ཀྱི་མགོ་གནོན་བྱེད་པ་ནི།

དབུགས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་སྒྲུང་པ་ཁྱེད་དུ།

ཇི་ཙམ་མནན་ཀྱང་ཁྱེད་རྒྱལ་པ་འདྲ།

རྩ་བ་གཙོད་པའི་རིག་པ་རྒྱན་འཆང་གིས།

ཉགས་ཀྱི་གྲོགས་ཀྱིས་ངེས་པ་བརྟེན་བྱས་ཏེ།

གཉན་པོ་ནད་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྤྱོད་བྱེད་པའི།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་འདི་ངོ་མཆར་ཆེ།

དེང་སྐབས་ང་ཆོའི་ཁ་རྒྱན་ལ་ཡོད་པའི་དབུགས་བསགས་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་དང་རྒྱད་
ཆོག་ཏུ་གསལ་བའི་དབུགས་མི་བདེ་བ་ཞེས་པ་གཉིས་ལ་བྱབ་ཆེ་ཆུང་གི་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་
ཐུབ། དེ་ཡང་དབུགས་མི་བདེ་བ་ལ་དབུགས་བསགས་ཞེས་བརྗོད་ན་ཆོག་དོན་མི་གསལ་བ་
དང་། དབུགས་མི་བདེ་བ་ལ་རྒྱ་དང་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སོང་དབུགས་བསགས་ནི་

དབྱགས་ཤོད་པ་ཙམ་གྱི་ནད་རྟགས་ལ་གོ་བས་ཞིབ་འདྲུག་གནང་གལ་ཆེ། དབྱགས་མི་བདེ་
 བའི་ནད་གཞིའི་སྐྱོར་རྒྱུ་དུ་རྒྱ་རྒྱུ་ནད་དེ་བ་རྟགས་བཙས་སོགས་ཞིབ་དུ་གསལ་བ་བཞིན་པོད་གྱི་
 གསོ་བ་རིག་པའི་བྱད་ཆོས་ལ་ནད་གྱི་རྒྱ་དེ་མཚན་ཉིད་རྟགས་གྱི་བརྟག་ཐབས་ལས་སྐྱོག་གྱུར་གྱི་
 ནད་རྣམས་ངོས་བཟུང་རྒྱ་དེ་ཡིན་དུ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཙིས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ནད་གྱི་རྒྱ་གང་
 ཡིན་མ་རྟོགས་པར་ལྟར་སྒྲུང་ཙམ་གྱི་མགོ་གནོན་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཙམ་གཅོད་པའི་སྐྱན་བཙས་གྱི་རིག་
 པ་ཞིག་ཆགས་གྱི་མེད་པ་སྟེ། ད་རེས་སྐབས་སུ་བབས་པ་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞིའི་སྐྱོར་
 ལ་བརྟེན་ན་དེ་བ་ལྟ་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་གྱི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱུང་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེར་
 སོང་། དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གྱི་རྒྱ་ནི། རྒྱུད་ལས། རྒྱ་རྒྱུ་མ་ཁུ་བད་ཀན་འཕེལ་བ་
 དང་། །ལུད་པ་འཕེལ་བས་དབྱགས་ལམ་བཀག་ལས་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
 ནད་གྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་མ་ཁུ་བའི་རྒྱུ་བྱས་དངས་མ་མ་ཁུ་བས་བད་ཀན་བེ་སྐབས་དང་ལུད་པ་འཕེལ་
 བས་དབྱགས་ལམ་བཀག་པ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཐོག་མར་མ་ཁུ་བ་བྱུང་བའི་རྒྱ་ཇི་ཡིན་ཞིབ་འདྲུག་མ་
 བྱས་ན་བད་ཀན་བེ་སྐབས་དང་ལུད་པ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་མི་ཤེས་པ་དང་། བད་ཀན་བེ་སྐབས་
 དང་ལུད་པ་འཕེལ་བ་མི་ཤེས་པས་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གྱི་རྒྱ་གང་ཡིན་ཤེས་ཐབས་བྲལ་བས་
 ར་ཐོག་མར་མ་ཁུ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཤེས་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

མ་ཁུ་བ་ནི། དེ་ཡང་མ་ཁུ་བའི་སྐྱོར་རྒྱུ་དུ་གསལ་པོ་གསུངས་ཡོད་ལ། མདོར་བསྡུས་ན་
 ཉེན་གྱི་སྐྱོ་ནས་འབྱུང་བའི་མ་ཁུ་བ། མ་གོ་མས་པའི་ཟས་སྦྱོད་གྱི་སྐྱོ་ནས་འབྱུང་བའི་མ་ཁུ་བ།
 མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་གྱི་སྐྱོ་ནས་འབྱུང་བའི་མ་ཁུ་བ། ཟས་གྱི་ངོ་པོའི་སྐྱོ་ནས་འབྱུང་བའི་མ་ཁུ་བ་
 བཙས་དང་། དེ་ཡང་ཉེན་ནི་གང་ཟག་གང་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་དང་གཟུགས་ཁམས་
 ལྟོབས་དང་ལྡན་པ་མ་ཡིན་པ། རྒྱུན་དུ་བརྟུང་མེད་པའི་ཁ་ཟས་སྒྱུ་བའི་རིགས་བརྟེན་པ། ལུས་
 ལ་རྩེ་ལ་བཙག་སོགས་མེད་པས་རྒྱུན་དུ་རྟོད་དལ་ཆེ་བ། རྟག་དུ་སེམས་ཁུལ་ལམ་ཐུ་ངན་ཅན།
 ལུས་ནས་ཤིང་འཁོགས་པ། ཡང་ན་ཁ་ཟས་མེད་པའི་སྐྱོག་པས་མནར་བ་རྩ་བྱས་མ་ཁུ་བ་བྱུང་

བ་དང་། ལྷན་ཐོན་གྱི་ཐུགས་དཔྱད་གསུམ་གྱི་ཁ་ཟས་ཀྱི་དུས་ཚིགས་མ་ཡིན་པ་དང་མ་གོམས་
པའི་མཆོན་དགུང་ལྷ་བྱུང་བ་བཏུང་བྱེད་པ། མི་འཕྲོད་པ་ནི་གཞུང་དུ་ལྷན་པར་གསུངས་ཡོད་
ཀྱང་དཔེ་གསལ་པོ་ཞིག་ཞུས་ན་འོ་མ་དཀར་ཡོལ་གང་ཅམ་ཞིག་བཏུང་བའི་རྗེས་དེ་མ་ཐག་གིང་
དྲོག་སྟགས་སྐྱུར་རིགས་ཟོས་པས་གོང་གི་འོ་མ་དེ་དང་དོ་བོ་མ་འཕྲོད་པས་འཐབ་ཏེ་འོ་མ་ནི་ཞོ་མེན་
ལྷ་བྱུང་འགྱུར་བས་མ་ཞུ་བ་བྱུང་བ་དང་། མོག་མོག་དང་ག་བཙོས་པ་ཁེངས་པོ་ལྷ་བྱུ་ཆུ་བའི་
ཟས་ཟོས་པ་དེ་མ་ཞུ་བའི་རྗེས་ལ་ཁ་ཟས་གཞན་ཞིག་ཟས་པའི་སྐྱེ་མ་མ་ཞུ་བྱེ་མ་བཟས་པ་ཡིན་པས་
མ་ཞུ་བ་བྱུང་བ། ཟས་ཀྱི་དོ་བོ་དཔེར་ན་གིང་དྲོག་གི་རིགས་གིང་རྫོང་ནས་བདྲོག་འཕུལ་ཟོས་
པའམ། སེམས་ཅན་རྒྱུད་པའི་ག་རིད་བ་བའམ་འོ་མ་རྗེན་པ་འབྱུང་བ། ཁ་ཟས་མ་འཚོས་
པའི་རིགས་བ་བ་སྟགས་ཀྱིས་མ་ཞུ་བ་བྱུང་བ་དང་། གཞན་ཡང་རྒྱུད་དུ། ལྷོ་བའི་ཆ་གཉིས་
ཟས་ལ་ཆ་གཅིག་སྟོམ། །ཆ་བཞི་པ་ནི་རྒྱུད་གི་གནས་སུ་བཞག །ཅིས་པའི་ཚུལ་ལ་བསམ་སྟོ་
མ་བཏང་བར་ཁ་ཟས་ཆུ་ཡང་གི་བྱུད་པར་མ་དཔྱད་པར་ལྷོ་ཁ་མཐོ་པོར་བ་བ་ལྷ་བྱས་མ་ཞུ་བ་བྱུང་
བ་ནི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲར་སྟོ་བའི་ནང་གི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་གྱི་བྱེད་ལས་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་བྱུབ་
ཀྱི་མེད་པ་ནི། དེ་ཡང་བད་ཀན་ལྷན་བྱེད་ཀྱིས་ཁ་ཟས་ལྷན་ཅིས་འདྲུར་འདྲུར་རམ་འདྲུལ་བར་
བྱེད་མ་བྱུབ་པ་དང་། མཁྲིས་པ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱིས་ཁ་ཟས་འདྲུ་བའམ་སྒྲིན་མ་བྱུབ་པ་དང་། རྒྱུད་
མེ་མཉམ་གྱིས་ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་སྟོགས་འབྱེད་མ་བྱུབ་པར་བརྟེན་མ་ཞུ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་
པ་རེད། ཁ་ཟས་མ་ཞུ་བ་དེ་དྲངས་མ་ཆགས་མ་བྱུབ་པར་རིམ་པས་བད་ཀན་བེ་སྐབས་དང་
ལུད་པར་འགྱུར་པས་འཕེལ་ཏེ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅི་སྐྱུག་བཀག་ནས་ཁོག་ནང་གི་ནད་གཞི་ཡལ་ཆེར་སྐྱེད་
པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།

དབྱེ་བ་ནི། ལྷན་དུ་དབྱེ་བ་ཐུགས་པ་ནི། དཔྱད་ཆོགས། ལྷན་ཅན།
དབུགས་ཆད། ཆེན་པོ། ལྷན་བྱུང་རྣམས་ཡིན།
དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྐྱེ་རྟགས་ནི། གོང་དུ་བཤད་པའི་བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་

དབྱུགས་རྒྱུ་ལམ་བཀག་པས་དབང་གིས་དབྱུགས་དེ་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ལམ་ལ་འགྲོ་མ་བྱུང་པའི་རྒྱུ་
གྱིས་ཁོག་པའི་ནང་དུ་འབྱེད་པ་ཏེ་ཁོག་པ་བརྒྱུད་ནས་སྤྱིང་ག་དང་ཕྱི་བས་ལོག་སོགས་སུ་གཟེར་
བ་དང་ཕོ་བ་སྒྲོས་པ་དབྱུགས་ཤིན་པའམ་བརྟེགས་པའམ་བསགས་པ། ཡང་ན་མེད་པ་ལྟ་བུའི་
ཞར་བ་སོགས་ནི་སྤྱི་ཉགས་ཡིན། ཤེ་བྲག་ཕྱན་ཆོགས་ནི། ཁ་ཟས་ཟོས་རྗེས་ལུས་འགྲུལ་བརྒྱུད་
ཤུགས་ཆེར་ཤེད་པའམ་ཡང་ན་བད་རྒྱག་པའམ་ངལ་དུ་བ་གྱི་རྗེས་སུ་དབྱུགས་བརྟེགས་པ་ལྟ་བུ་ལ་
ཟེར། དེར་དམིགས་བསལ་སྒྲན་བཙས་མི་དགོས་པར་རྫོད་དལ་གྱི་ངལ་གསོ་བྱས་པས་པན།

ལུན་ཅན་ནི། སྒྲོ་མིག་ནང་ལ་བད་ཀན་འཕེལ་ནས་དབྱུགས་མི་བདེ་བར་གྱུར་ནས་
ཤེས་པ་ནག་ཐོམ་ཐོམ་ལུན་ནག་ཏུ་གྱུར་ནས་གཡས་གཡོན་གྱི་མི་སོགས་མི་མཐོང་བ་དང་། ལུད་
པ་མང་ལ་གྲེ་བ་འཛེར་པ། ཉལ་ན་ལུད་པས་དབྱུགས་ལམ་འགག་ནས་རྩ་རྫོད་གཟེར་བ་སོགས་
འབྱུང་།

དབྱུགས་ཆད་ནི། དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆད་པ་ལྟ་བུ་བད་ཀན་སྒྲོ་མིག་ཏུ་ཞུགས་ནས་
གྱུན་རྒྱུའི་རྒྱུད་གི་མཐུ་ཉམས་ནས་དབྱུགས་འབྱེན་མི་བདེ་བའི་རྒྱུ་གདངས་དམའ་ལ་གཏམ་གྱི་
ཤོད་འཕྲོས་སམ་གཞུག་ཆད་པ་གསང་གཏམ་སྒྲ་བ་ལྟ་བུ་འབྱུང་།

ཆེན་པོ་ནི། མེད་པ་སྐམ་པ་དང་། རྐད་འཛེར་བ། མུང་འཁུན་པ་ལྟར་ང་རྩ་ཆེ་ལ་
ལུས་འགྲུལ་བརྒྱུད་ཆེ་ཙམ་གྱིས་དབྱུགས་ཤིན་པའམ་བརྟེགས་པ་ལུད་པ་མང་དུ་འབྱུང་།

གྱུན་བྱུང་ནི། བད་ཀན་གྱིས་དབྱུགས་ལམ་བཀག་པས་དབྱུགས་ཕྱིར་འབྱེན་བདེ་
ལ་ནང་དུ་རྩལ་དཀའ་བ་ལྟ་བུ་དང་། རྐབས་རེ་བད་ཀན་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ཚུལ་དུ་གནས་ཀྱང་ཉེས་
པ་རྒྱུད་འབྱུགས་པས་བད་ཀན་གནས་གྱུར་ནས་དབྱུགས་ལམ་དུ་ཞུགས་པས་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་
ནད་གཞི་ཡོང་བ་དང་། ཡང་མཁྲིས་པའི་ཤོད་ཀྱིས་བད་ཀན་བརྒྱུད་པ་བཞུས་རྗེས་དབྱུགས་
ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་བྱུང་བ། དེ་མིན་སྒྲོ་བའི་ནང་ལ་འབྲས་དང་

སྒྲིལ་བྱས་པ། མྱོ་བ་སྒྲིལ་བ། མྱོ་གཙང་། མྱོ་བའི་ནང་ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ་སོགས་མདོར་ན་ཐ་
མ་དུ་བ་འཐེན་དགས་པ། ཁ་རྒྱུང་གཙང་མ་མེན་པའི་གནས་སུ་འདུག་དགས་པ་སོགས་ནད་
གཞི་སྒྲིལ་མང་རྒྱུན་གྱིས་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་དང་། ཐ་མ་འཆེ་བའི་དུས་བྱས་པ་འང་དབྱུགས་
མི་བདེ་བར་བྱག་ཡོད།

དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་རྒྱ་མཚན་བསྐྱོངས་པའི་སྐབས་ཕྱིར་པགས་ནད་ཟ་གཡའ་
ཅན་བྱུང་བས་དབྱུགས་མི་བདེ་བཅོས་པས་པགས་ནད་ཐུ་རུ་འགྲོ་བ་དང་། པགས་ནད་བཅོས་
པས་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་ལ་དག་བསྐྱེད་ཡོང་བ་འདུག འདི་འདྲའི་སྐབས་བཅོས་ཚུལ་སྟོམས་
པར་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག

དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་འདི་གཙོ་བོ་བད་ཀན་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་བད་ཀན་ལྡང་བའི་དུས་སྟོན་དང་སྔ་དྲོ་དང་དཔྱིད་དུས་སོགས་སུ་གཟབ་དགོས། ཡུལ་དུས་
ཆུན་གཤེར་ཅན་གྱི་སྐབས་སུ་ཡང་གཟབ་དགོས། བད་ཀན་ཞེས་གང་མོ་དང་བསེལ་བྱར་ངོས་
འཛིན་ཅམ་གྱིས་ནད་འདི་ཐུ་རུ་འགྲོ་བའི་ངེས་པ་མེད། སྐབས་རེ་ཡུལ་དུས་མཁའ་རྒྱུང་སྐམ་
པོ་དང་རྩལ་པོས་ནད་འདིར་ཕན་པ་འང་ཡོང་གི་འདུག དེ་ནི་བད་ཀན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཆེ་བ་དང་
འབྱར་བག་ཅན་ལ་ཕན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡིན་པར་བསམ་པས་དེའི་ཕྱིར་བད་ཀན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཆང་
མར་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག

མདོ་དོན། བོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་
སྒྲན་བཅོས་དེ་རྒྱུན་བསྐྱངས་བྱས་ན་ནད་གཞི་འདིའི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མཐོང་
ཐོས་སྤྱིང་བའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་ཁོང་སྒྲན་ལ། གཙོ་བོ་༡༥། སྤང་ཁྱུང་
༡༥། ལེ་རྒྱན་༡༡། རྩ་བུ་དང་། སྐབས་འགར་སྔ་དགོང་སྒྲན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱིང་ཞོགས་པ་སེ་
འབྱུ་ལ། སེ་འབྱུ་དངས་གནས། བདེ་སྟོམས་རྩ་བུ་པོ་སྒྲན་བཏང་ན་ཕན་ཐོགས་དངོས་སུ་
འདུག་པའི་ཉམས་སྤྱིང་གི་གནས་ཚུལ་བཞིན། སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བད་ཀན་འཕེལ་བྱེད་

གྱི་ཟས་སྒྲིད་རིགས་ངེས་པར་དུ་འཛོམས་དགོས། རྒྱ་བད་ཀན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཉིན་པོའི་ཁ་
 ན་ཕྱི་བ་ཡིན་པས་སྒྲིན་བཅོས་རྒྱན་བསྐྱང་བྱེད་དགོས་འདུག མངར་མོའི་རིགས་ནས་སྤང་ཅི་
 ལུ་བྱ་དང་། ཞོགས་ལྟར་ཚུ་སྒྲོལ་འབྱང་རྒྱ་དེ་ཚུ་སྒྲོལ་གྱི་ནུས་པར། ཚུ་སྒྲོལ་དྲོད་བསྐྱེད་ཟས་
 འདུ་སྦྱིགས་བྱ་སེལ། །བད་ཀན་ལྟེ་སྒྲོས་དབུགས་མི་བདེ་བ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་།
 རའི་འོ་མ་ཐོབ་ན་གཞུང་བཞིན་ར་ཡི་འོ་མས་དབུགས་མི་བདེ་བ་སེལ། །ཞེས་པ་ལྟར་པན་ཐོགས་
 ཆེན་པོ་འདུག དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པར་སྐབས་རེ་ཡ་ཆམ་དང་། བད་ཚད། རིམས་
 དང་ཆམ་པ་སོགས་སྒྲ་གཉན་གྱི་འཁྲུགས་ཆེ་བས་དེ་དང་དེའི་སྐབས་སུ་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲིན་བཅོས་གྱིས་
 རྒྱ་གཉན་བསལ་ཐབས་གནང་དགོས་པ་བཅས།

གང་དྲན་ཤོག་སྤྱིང་ཐལ་བའི་བསམ་རྒྱལ་འདི།
 མཁས་པ་དགེས་པའི་གཏམ་ལ་འགྱུར་དཀའ་ཡང་།
 གཞན་པན་ལྷག་བསམ་དཀའ་པོའི་སྤྱིང་ཆེག་འདི།
 ནད་ཅན་འགྲོ་བའི་གསོས་སུ་འགྱུར་བ་སྒྲིན།

བད་ཀན་སྐྱུག་པོའི་བཅོས་ཐབས་སྐྱར།

སྐྱན་རམས་པ་ཀུན་བཟང་སྐྱོལ་མ།

༡༡། །མི་ཨ་མ། རྒྱལ་ཀུན་མཁུན་བཅེ་ཉི་ཟླའི་འོད་སྤང་གིས།
མ་རིག་ཉེས་གསུམ་ཆ་གདུང་འབྲས་བུ་ནམས།
སྦྱར་དུ་སེལ་མཛད་སངས་རྒྱས་སྐྱན་གྱི་ཟླ།
བེ་རྒྱར་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆོལ།

ཐུགས་རྗེའི་ཚུ་འཛིན་རྒྱས་པའི་སྤྱོད་ཡངས་ནས།
གདུལ་བྱའི་ཚོགས་ལ་སྙིང་རྗེས་སྤྱོད་བའི་ཐུགས།
སྐྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་ལ།
བསྐྱལ་པ་ཇི་སྤྱད་བར་དུ་གུས་ཕྱག་འཆོལ།

ཞེས་ཡུལ་གོང་མ་དག་ལ་མཆོད་པའི་ཆོག་སྟོན་དུ་ཡུལ་ཏེ་སྐབས་སུ་བབ་པ་བད་ཀན་སྐྱུག་
པོའི་ནད་གཞིའི་སྐྱར་རུང་ཞིག་སྤྱོད་བར། ནད་གཞི་འདི་ནི་དེང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁྱབ་བཅུ་ཆེ་
བ་དང་། ངོས་འཛིན་གྱི་རྟོགས་འཛིངས་དང་འབྲལ་གཞི་ཆེ་བ། མཐར་ཆེ་སྤྱི་ཀྱང་འཕྲོག་
པའི་ནད་གཞི་ཚུ་བའམ་ཁ་ནག་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཡང་མན་ངག་སྟན་ཐབས་ལས། འདི་
ལ་བྱིངས་ཆེ་རྒྱས་པར་བཛོད་མི་ལང་། །ཉུང་ངུར་བསྐྱུས་ན་དེ་ཡིས་དོན་མི་ཉོགས། །དེ་ཕྱིར་
ཇི་ལྟར་འཆོམས་པ་བཤད་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱུག་པོའི་སྐྱར་ཆ་ཆང་ཕྱེ་ན་ངལ་
བ་དང་རྟོགས་འཛིངས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པར་མ་ཟད། མོངས་ཀན་བདག་ལྟ་བུས་མཁས་པ་མགུ་བའི་
ལེགས་བཤད་ཀྱི་མཛོས་རྒྱན་དུ་མི་མཛོན་ཡང་། སྐྱུག་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ཚུངས་བཅད་
མ་སྟོང་ཅམ་སྟན་སང་ཁྱུར། དེ་ཡང་ཉི་ཟླ་ལྟ་བུའི་རྒྱད་ལས། འདུས་ནད་དཔེར་མཆོན་རྒྱ་

འདུས་སྒྲུག་པོའི་ནད་ཅེས་པ་ལྟར་སྦྱར་འདུས་པའི་ནད་ལ་རང་བཞིན་རྒྱ་ཡི་སྒོ་ནས་འདུས་པ་དང་།
 བྱང་ཚུལ་སྒོ་བྱར་གྱི་རྒྱུན་དང་། ནམ་ཆེའི་དུས་སམ་ནད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འདུས་
 པ་དང་། ཕྱི་རྒྱུན་ལས་དྲངས་མ་ལ་སོགས་པའི་རྟ་ལ་ཞེན་ནས་འདུ་བ་འབྲུགས་པའི་སྒོ་ནས་
 འདུས་པ་སྟེ། ཉེས་གསུམ་འདུས་པར་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་འདི་རིང་རྒྱའི་འདུ་བ་མཆོན་པར་
 བྱེད་པའི་མིང་བད་ཀན་སྒྲུག་པོར་བཏགས་ཏེ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་མིང་གིས་མཆོན་བྱ་ནད་ཤེས་པར་གྱུར་
 པས་སོ། །སྒྲུག་པོའི་ནད་ཀྱི་རྟགས་བཅོས་གཙོ་བོ་སྦྲན་གཞུང་དགོངས་དོན་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུན་དཔེ་
 བ་བཏག་པའི་ཐབས་བཅོས་ཐབས་རྗེས་གཙོད་དུག་གི་སྒོ་ནས་བརྟན།

༡༥ རྒྱ་ནི་བད་ཀན་ཁྲག་མཁྱིས་རྒྱང་དང་བཞི། ཁན་ཀྱན་འདུས་ཕྱིར་འདུས་ནད་
 བཏག་བཅོས་དཀའ། ཁེས་པའི་དོན་ནོ། །སྒྲུག་པོའི་ནད་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་བར་ལེན་པའི་རྒྱ་ནི་
 རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་ཉེས་གསུམ་དང་ཁྲག་བཅས་བཞི་ཡིན་ལ། འདི་རྣམས་འདུས་ཤིང་ཤུགས་
 ཆེ་རྒྱུ་དང་འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་འཐབ་སོགས་བྱེད་ཅིང་ནད་ཀྱན་འདུས་ཕྱིར་འདུས་ནད་སྒྲུག་པོའི་
 བཏག་ཐབས་དང་བཅོས་ཐབས་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་ཡིན་ནོ།

༡༦ རྒྱུན་ལ་ཆ་རྒྱུན་གྲང་རྒྱུན་གཉིས་ལས། ཆ་རྒྱུན་འགྲམས་པའི་ཁྲག་རྒྱས་པའམ་
 མཆོན་ཁྲག་ནད་དུ་ལྷད་པ་གཏར་གྱིས་མི་འདྲོངས་པ་དེ་ཉིད་མཆིན་སྟེང་དུ་བབས་པ་དང་། ཡང་
 ར་རོ་ཆ་རྒྱུར་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་ཆང་རག་སོགས་དྲོད་བཅུད་ཡོད་པའི་རིགས་དང་། དེ་བཞིན་
 སུར་པན་དང་ཨ་རྩུར་སོགས་ཆ་རྒྱུར་ཅན་གྱི་རིགས་བརྟེན་དྲགས་པ་བཅས་ཀྱིས་མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་
 པ་བྱུངས་སུ་མ་འགྱུར་པར་པོ་བར་བབས་པས་བད་ཀན་དང་འདྲེས། རྒྱ་མར་བབས་པས་མཁྱིས་
 པ་དང་འདྲེས། རིང་དུ་བབས་པས་རྒྱང་དང་བརྒྱུངས་པ་དེ་ལ་སྒྲུག་པོ་ཡས་བབས་ཞེས་སུ་བརྗོད།
 གང་རྒྱུན་མེ་ཉམས་འདུ་བྱེད་མཐུ་ཉམས་པས། མ་ཞུས་རྒྱ་བྱེད་བད་ཀན་གྲང་ཤས་ཆེ། ཞེས་
 ས་རྒྱའི་རང་བཞིན་ཤེད་ཆེ་བའི་རིགས་ཤིང་རྟོག་མ་སྦྱིན་དང་། བྱི་ར། ཀེ་ལ། མངར་ཆའི་
 རིགས། རྗེན་ཟས་རྣམས་བརྟེན་དྲགས་པ། གཟུགས་པོའི་དྲོ་བཅོས་ཚུལ་བཞིན་མ་བྱུང་བ་

༡༨༥༥ རྒྱལ་ཡོང་ཆེ་བ་སོགས་གོང་གསལ་རྣམས་འཕེལ་ཟད་འབྱུགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་མའི་
 རྟན་གཞི་འདི་ནས་འགོ་འདྲུགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་འདྲུ་དཀར་བའི་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་རིགས་
 བརྟེན་དྲགས་པས་མེད་དོན་རྣམ་པ་གསུམ་མཐུ་ཉམས་པ་ལས་ཁ་ཟས་མ་སྟོན་པར་དྲངས་སྟོགས་འདྲེས་
 པ་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ཤོར། དེ་བུངས་སུ་མ་གྱུར་པར་ངན་ཁྲག་མཆིན་པར་རྒྱས་པ་ཁ་ལུད་
 གོང་བཞིན་མཆིན་པ་ནས་པོ་བར་སྤྱང་བ་དེ་ལ་མ་ཁུ་བས་རྒྱ་བྱས་བད་ཀན་གང་གས་ཆེ་ལ་སྤྲུག་པོ་
 གཤམ་པས་མ་ལྟར་གཞུང་བར་བྱེད་པ་དེ་ལ་སྤྲུག་པོ་མས་ཆགས་ཞེས་སུ་འདོད། ཁོང་ནད་པ་ལ་
 ཆེར་སྤྲུག་པོའི་རྒྱ་ཡིས་སྦྱེད་ཅེས་རྒྱ་རྒྱེན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་ལྟ་སྟོན་དྲུག་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་
 ཏེ་ཐུག་ཁུ་དྲངས་གསུམ་འབྱེད་མ་ཐུབ་པར་ལོ་མང་སོང་རྗེས་རིམ་བཞིན་ནད་གཞི་རྩེ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་
 བ་མ་ཟད་ནད་རྟིང་ཆགས་ཏེ་སྐབས་དེར་ནད་གཞི་རོལ་ཅོམ་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡང་སྟོན་བཅོས་ངོས་
 ལེན་དཀར་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

༡༨༥༦ སྤྲུག་པོའི་དབྱེ་བ་ལ་ས་བཅད་གསུམ། གནས་དུས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བའོ། །དང་
 པོ་གནས་ལའང་རང་གནས་པོ་མཆིན་རྒྱ་ཡོང་བཞི། གཞན་གནས་སྤྱི་བྱེར་ག་པགས་ལ་གུམས་
 ཤིང་ག་ལ་རྒྱས་པ་རྩ་རྒྱ་ཞིང་རུས་ལ་ཞེན་པ། བད་ཀན་འཕྱོར་བྱེད་ཆོགས་མིག་ཀྱན་ལ་བྱབ་
 པ་ནང་བྱེར་སོག་རྩ་དོན་སྟོན་ལྟ་ལ་བྱབ་པ་དང་། སྟོན་རྣམས་སུ་ཡང་སྤྱང་བར་འགྱུར། གཉིས་
 པ་དུས་ལའང་ཆ་དུས། ཆ་གང་འཐབ་པའི་དུས། གང་བ་རྟིང་ཆད་པའི་དུས་གསུམ་མོ།
 གསུམ་པ་རིགས་ལ་བྱེར། རྒྱས། འགྱུངས། འདྲིལ་བཞི་བཅས་བརྟོམས་སྤྲུག་པོའི་དབྱེ་བ་
 ༡༩ ཡོད་ཅིང་། དེར་མ་འདུས་པ་རྒྱ་མཆིན་དང་བཅས་ཏེ་བཏགས་པའི་གསང་བ་མན་ངག་
 རྒྱད་ཅེས་བྱ་བར་གོ་བས་སྤྲུག་པོའི་རྣམ་འགྱུར་བཅུ་གསུམ་སོགས་ཀྱང་ཡོད།

༢༠ དེ་ཡང་ཉགས་སུ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། སྤྲུག་པོའི་ནད་གཞི་ཐོག་མའི་
 མངོན་ཉགས་སུ། སྟོང་རྒྱུ་རྩེ་བསལ་དང་ཆ་རྟོའི་རིགས་བརྟེན་དྲགས་པའི་གཞུང་ནང་དུ་འང་
 ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་བཞིན། དང་པོ་འདྲུག་དུས་རྒྱ་ཆོན་རྒྱ་རྒྱུར་སྤྲུག་ཅེས་གསུངས་

ཡོད་ན་ཡང་ནད་པ་འགར་ནད་ཏྲགས་འདི་ཡོང་གི་མི་འདུག འབྲངས་སྟོགས་བྲང་འོས་གང་
 ལ་ཡང་བྱད་མེད་དུ་ན་བ། སྐབས་རེ་སྤྲོད་བཅོས་སོགས་གང་ཡང་མ་བྱེད་ན་ཡང་གཟུགས་
 གཞི་བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་སྤང་བ་ཤར་བ། ཡིན་ནའང་ཁྱེ་བསེལ་དང་ཏ་ཅང་གི་ཆོ་རྒྱུར་ཤས་
 ཅན་ཟོས་པས་ནད་གཞི་གང་རུང་རེ་ཞིག་གསོག་པར་བྱེད་པ་རེད་སྟེ། ཉི་ཟླ་ལྟ་བུའི་རྒྱུད་ལས།
 འོ་པོ་རང་གནས་འཕེལ་བ་གསོག་པ་ཡིན། །རྒྱུ་ལས་འབྱུགས་བྱེད་མི་མཐུན་ཡོན་ཏན་འདོད།
 ཅེས་པ་གོང་གི་ཟས་ཆ་རྒྱུར་ཅན་རྣམས་རེ་ཞིག་ཡུལ་དུས་ཀྱི་རྒྱུན་པས་ལྡང་བར་མི་འགྱུར་བ། ལྷག་
 པར་གསོག་པའི་འོ་པོ་ནི་ཇི་སྟངས་བཤད་པ་ལྟར་ཟས་སྟོད་ཡུལ་དུས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་པས་ཉེས་པ་གསུམ་
 རང་རང་གི་གནས་སུ་སྟོབས་རིམ་པས་འཕེལ་ཞིང་གསོག་པ་ཡིན་ཅིང་ནད་སྟོབས་ཆེ་འཕེལ་ཞིང་
 གསོག་པའི་རྒྱ་དེའི་དབང་གིས་ལུས་ཁམས་རུང་ཟད་འབྱུག་ཅིང་གཡོ་བར་བྱེད་པའི་དོན་གྱིས་སོ་
 སོའི་མཆོན་ཉིད་དང་ཆོས་མི་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པའི་ཟས་སྟོན་རིགས་འདོད་གཉེར་བྱེད་
 ཅིང་། དཔེར་ན་རྒྱུང་ནད་སྟོབས་འཕེལ་ཞིང་གསོག་པ་དེའི་ཆོ་རྒྱུམ་ཞིང་ཁྱེ་བ་སོགས་རྒྱུང་གི་
 མཆོན་ཉིད་དང་ཆོས་མི་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་རིགས་འདོད་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་མཐུས་
 ནད་སྟོབས་འཕེལ་ཞིང་གསོག་པ་དེའི་ཆོ་བསེལ་རྒྱལ་སོགས་མཐུས་པའི་མཆོན་ཉིད་དང་ཆོས་མི་
 མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་རིགས་འདོད་པ། བད་ཀན་སྟོབས་འཕེལ་ཞིང་གསོག་པ་དེའི་ཆོ་ཡང་རྩལ་
 སོགས་བད་ཀན་གྱི་མཆོན་ཉིད་དང་ཆོས་མི་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་རིགས་འདོད་པར་བྱེད་པ་བཅས་
 ནི་གསོག་པའི་འོ་པོ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྡང་བའི་འོ་པོ་ནི། ལྡང་བ་ལོག་པའི་ལམ་ཞུགས་རང་ཏྲགས་
 སྟོན། །ཞེས་དེ་ལྟར་རང་རང་སོ་སོའི་གནས་སུ་བསགས་པའི་ནད་དེ་ཉིད་ཟས་སྟོད་ཡུལ་དུས་
 ཀྱི་རྒྱུན་པས་ལྡང་བར་གྱུར་པ་ན་རང་གནས་ལས་ལོག་པའི་ལམ་གཞན་དུ་དཔེར་ན་རྒྱུང་གིས་བད་
 མཐུས་གཉིས་ཀྱི་གནས་སུ་ཞུགས་པ་ལྟ་བུས་ཟུག་བྱིན་ཅིང་ཅ་ཆུ་སོགས་སྤྱི་ཡུལ་དུ་འང་རང་རང་
 གི་ནད་ཏྲགས་རྣམས་གསལ་བར་སྟོན་པ་བཅས་ནི་ལྡང་བའི་འོ་པོ་ཡིན། ལྡང་བའི་དུས་ཀྱི་བྱེད་
 པར་ཡང་ཕལ་ཆེར་སྟོན་དབྱེད་ཀྱི་དུས་ན་ལྡང་བ་ཡིན། རྒྱུང་ནད་དབྱར་དུས་དགོང་དང་ཐོ་

རངས་ལྗང་། །མཁུས་པ་སྟོན་དུས་ཉིན་དགུང་མཚན་དགུང་ལྗང་། །པད་ཀན་དཔྱིད་དུས་
 སྟོན་དང་སྟོན་ལྗང་། །གསུངས་པ་བཞིན་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་པོ་བ་མ་ཞུ་བད་ཀན་ཡུལ་ཡིན་
 པ་དང་། མཆིན་པ་བྲག་གི་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟར། །བྲག་ནི་མཁུས་པ་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་
 ཉེར་ལེན་ཡིན་དུས་ལྗང་བའི་དུས་ཀྱང་སྟོན་དཔྱིད་གཉིས་སུ་ལྗང་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་ཡིན། རྒྱང་
 ནི་ཆ་གང་གཉིས་ཀའི་བྲབ་བྱེད་དེ། ཉི་མར་ལྡན་ན་བསྐྱེད་པའི་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་། །ཟླ་པར་
 ལྡན་ན་བསེལ་བའི་གྲོགས་བྱེད་ལ། །སྟོན་སྟོན་བྱི་ནང་མ་ལུས་བྲབ་པར་རྒྱ། །ཆ་གང་གཉིས་
 ཀ་འབྲུག་ཅིང་སྟོང་བར་བྱེད། །དེ་བས་རྒྱང་ནི་ནད་ཀྱན་མ་ལུས་རྒྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་
 རོ། །ཤོང་གསལ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་གསོག་ལྗང་ཞི་གསུམ་གྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཞུས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།
 ལྷག་པར་ཐོག་མའི་མངོན་རྒྱལ་ཆེ་ཤོས་ནད་པ་མང་ཆེ་བར་ཆ་རྟོ་དང་རྟོན་ཟས་རིགས་སྟོན་སྐབས་
 པོ་བར་ཆ་གར་དང་ཟས་རྩང་མང་ན་ཡང་པོ་བར་སྟོས་ཉམས་ཆོར་བ། དེ་བཞིན་གྲིང་ཏོག་དང་
 འོ་རྩོན་སྒན་རིགས་ཐོས་རྟོས་བཤང་བ་སྐྱ་བཤམ་ཡང་ན་སྐྱམ་པ་ར་རིལ་འདྲ་བ་བབས་ཀྱི་ཡོད་པ་
 རེད། ལྷུ་མ་ཆོལ་ཟས་རིགས་ཀྱིས་ཞེ་མེར་ལངས་པ་སྐྱུག་སྒང་ཡོང་བ་རྒྱ་སྒྲུར་ལངས་པ་པོ་རྒྱུའི་
 མཐའ་འཁོར་དུ་ན་སྐྱམ་དང་འཆོང་སྐྱེག་འབྱུང་བ། དང་ག་ཞན་པ་སོགས་ནི་སྐྱུག་པོ་རིམ་པ་
 དང་པོའི་སྐབས་ཀྱི་མངོན་རྟགས་ཡིན། སྐབས་དེར་ཟས་སྟོན་སྟངས་སྟངས་དང་། པོ་བའི་མེ་
 རོད་ནམ་གསུམ་གསོ་བའི་སྐྱན་རིགས་གཏོང་རྒྱ་དང་རྒྱན་ལྡན་རྒྱ་ཁོལ་བཏུང་བ། བཟའ་བཏུང་
 རྣམས་མང་ཉུང་འཆོམ་པ་དུས་ཐོག་དུ་སྟོན་བྱུང་བ། གཟུགས་པོའི་རྩོལ་བཅག་སོགས་གནང་
 བྱུང་ན་ནད་འདི་སྐྱར་གསོག་ལྗང་དུ་མི་འགོ་བ་མ་ཟད་སེང་དག་ཀྱང་བྱུང་བ་ཡིན། ནད་གཞི་
 འདིས་མནར་ཏེ་ལོ་གསུམ་ཅུ་མ་སོན་པ་ན་སྐྱུག་པོ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་མངོན། བར་དུ་སྐྱོན་
 རྣམས་སེར་པོ་རྒྱ་བཤལ་སྐྱུགས་ཞེས་པ་ནད་པ་ཁག་གཅིག་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན། རྒྱན་དུ་ཟས་ཆ་
 རྒྱར་ཅན་དང་ཐ་ན་འབྲས་ཀྱང་ཟ་མི་བྱུང་མཁན། བྲང་ཆ་བ་རྒྱ་སྒྲུར་ལངས་པ། ཟས་ཟ་གིན་
 ཟ་གིན་སྐྱུག་པ། རྒྱན་དུ་ངོ་མདོག་ནག་སེར་སྐྱམ་ལ་གིན་དུ་མདོག་སྐྱུ་བ། པོ་མཆིན་ཁ་

འཁོར་རོ་རྒྱལ་བཅས་ན་ཟུག་གཏོང་བ། གཟུགས་པོ་ཐང་ཆད་པ། ལྷག་པར་ཞག་ཆོལ་
 རིགས་རྩ་བ་ནས་ཟ་མི་ཐུབ་པ། ཆ་གང་བཟོད་སྤྲོད་དཀའ་བ་བཅས་སུ་སྐབས་བབས་ཀྱི་ནད་
 ཉགས་དང་བརྟན་ཏེ་གང་ལ་གང་འཆམས་པའི་སྤྲོད་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། དེ་
 དག་གང་དང་གང་དགོས་ཉགས་དང་སྦྱར། །ཐམས་ཅད་འདུས་ན་ཀྱན་ལ་ཁ་གནོན་བཏང་།
 ལྷན་འདུས་ཆ་མཉམ་གང་གས་ཆེ་བ་ལ། །གཉེན་པོ་འད་དེ་དང་བརྟན་ལ་གང་མཐོ་མནན། །ཡང་
 ན་སྤྲི་ཕྱི་རེ་མོས་བཅོས་པའམ། །ཡང་ན་ལྷག་པ་སྤྲད་ལ་དུས་གཅིག་གཞིམ། །གསུངས་པ་
 ལྟར། ཉེས་པ་གས་ཆེ་ཆུང་དང་སྦྱར་ཏེ་བཅོས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་དང་རྒྱན་དུ་རྒྱ་
 བསྐྱེད་གང་མང་བཏུང་བ་སོགས་གཟུགས་པོའི་རྩ་བ་བཅག་རྒྱུ་ལ་བཞིན་གནང་ཐུབ་ཆེ་སྦྱར་གསོག་
 ལྷང་དུ་མི་འགོ་བར་དག་བསྐྱེད་དོ་སོ་ཐོན་པ་བྱུང་བ་ནི་དངོས་ཡོད་མཐོང་། དེ་ཡང་རྒྱན་དུ་སོ་
 སོའི་ནད་གཞི་དང་བརྟན་པའི་སྤྲོད་རྒྱུ་ན་མས་སྤང་སྤང་མ་འཛོལ་བར་གནང་དགོས་པ་དང་། སོ་
 བ་ཞིང་ས་འདྲ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་གལ་ཆེར་མངོན། ལྷག་པོ་རིམ་པ་གསུམ་པ་
 ལྟ་བུ་དཔེར་ན་ཐོག་མ་ནས་སོ་སོའི་གཟུགས་པོར་ཐུགས་སྤང་ཆུང་བ་ཡིན་ནའང་འདྲ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་མང་
 པོ་ཞིག་དུས་གཅིག་དུ་འཛོམས་པ་དང་། སྐབས་རེར་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་དཀའ་བ་སྤྲོས་མེད་
 ཐོག་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱང་ཕན་བསྐྱེད་མེད་པ་སྤྲོད་ཀྱིས་ནད་གཞིར་འགྱུ་བསྐྱེད་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་མཐའ་
 ན་ལྟོ་ཆས་ག་རེ་ཟ་ན་ཡང་སྦྱག་སྤང་ཡོང་བ་བཅས་ཡོང་བཞིན་འདུག དེར་བརྟེན་ཐོག་མ་ནས་
 སྤྲོད་པ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་སྤྲོད་པའི་ངོས་ནས་ཀྱང་དོ་སྤང་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱིས་བཅག་དཔུང་སྤྲོད་
 བཅོས་ལྷ་དགོས་རྒྱུ་ལས་འགའ་གས་ཟས་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྷག་ལོག་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་དོ་བདག་སོ་
 སོའི་ཆེ་སྤྲོད་མི་དགེ་བའི་ལས་མང་དུ་གསོག་པའི་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་འདྲ་གཞིན་རྗེ་ཞགས་པས་ཟེན་
 པ་ཡང་མང་དུ་མཐོང་། དེར་སོང་རྒྱན་དུ་ནས་ནད་གཞི་རྒྱུ་དུས་ནས་སྤང་ཆུང་སྤྲོད་གཡེང་
 དུ་མ་སོང་བར་གོང་གི་སྤྲོད་རྒྱུ་ན་མས་སྤང་སྤང་མ་འཛོལ་བ་གནང་གལ་ཆེ།

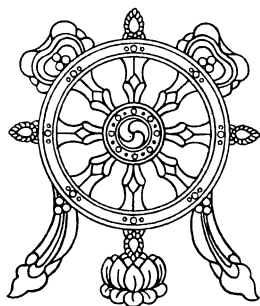
༡༥ བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་ཟས་སྤྲོད་སྤྲོད་དཔུང་བཞི་ལས། ཐོག་མར་གནོད་ཟས་

ལ་བརྟག་པ་ནི། ཁྱོ་སྤྱན་སོགས་གསར་ཐོག་འབྱུང་བའི་རིགས། ཡུན་འགོར་བའི་རྟིང་པ་དྲི་
ཅན་དུ་གྱུར་པ། མར་རྟིང་པ་དང་སྒྱུ་མ་གྱི་རིགས། ལྷག་ཆོད་དང་། ར་ག་ལ་སོགས་པ་ག་
རིགས་རྩལ་སྤངས་ཅན་དང་། ཆང་སྒྱུར། རྫོག་སྒྱུ། ཞོ་མ་ལངས་པ་སོགས་མདོར་ན་སྒྱུ་མ་
པ་དང་ཆུ་བའི་ཟས་བསིལ་དུགས་པ་དང་། ཏ་ཅང་གི་དྲོད་དུགས་པའི་རིགས་གཞོད་པ་ཡིན།

ཕན་ཟས་ལ་བརྟག་པ་ནི། གནའ་བ་ལ་སོགས་པའི་ག་གསར་པ་དང་། རྣམ་སའི་
འབྱུ་རྟིང་གི་ཟན་དང་། སྤྱན་མའི་རིགས་དང་། བ་མངོའི་ཞོ་དར། ཏ་ཕག་གི་ག་གསར་པ་
ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་ཡང་རྩལ་དང་བསིལ་དྲོད་སྒྱུ་མས་པའི་རིགས་འཕྲོད་པ་ཡིན། སྒྱག་པོ་
སྒྱིའི་འཕྲོད་སྒྲན་དུ། ཟླ་ཤེལ་༡༥། གཡུ་དྲིལ་༡༩། རུ་ན་༥། གཡུ་ཁྲུང་དཀར་བརྩན།
གར་ནག་༡༠། སྒྱག་པོ་གཡུལ་བྱལ། རིན་ཆེན་དགུ་སྦྱོར། ཅོང་ཞི་༥། བདེ་ལྷུག་བདེ་
སྒྲོམས། གུབ་རིལ། གསེར་མདོག་༥། ཐང་ཆེན་༡༥། བཙོ་ཟླ། གཡུ་རྟིང་༡༥། མང་
སྦྱོར་བཅས་དང་། རྣབས་རེ་གཉན་གསལྟོད་དུས་སྒྱག་གཡུལ་མཉམ་དུ་ཁྲུང་ཐུང་དང་ཁྲུང་ཐུང་
ནི་ལ་བཅས་ནད་སྒྲོབས་དང་སྒྱར་ཏེ་གཏོང་གི་ཡོད། དཔུང་དུ་ཡང་གཏར་བཤལ་མེ་བཙའ་
དུགས་གང་དགོས་ནད་ཀྱི་རྣབས་དང་སྒྱར་ཏེ་བཙོས་དགོས་སོ། །ཁྲེ་བྲག་བཙོས་པ། མོ་བར་
བབས་ན་སེ་འབྱུང་རིགས་དང་ཅོང་ཞི་༡༡ རེ་མོས་དང་། མཆེན་པར་བབ་ན་མན་བསིལ།
ཟླ་འོད། གི་མི་༧། གུབ་རིལ། རྒྱ་མར་བབས་ཏེ་འཁྲུ་བ་སོགས་བྱུང་ན་བྲག་༧། ད་ཏིག་
༡༥། ཞི་རུ། གསེར་མདོག་༥། བྲག་ཁྲུང་བཅས་གང་འོས་དང་། སྒྱག་པོ་ཆ་བ་བྱས་པའི་
རྣབས་སྤྱུ་ཅན་དན་༡༥། གི་ཕང་༧། སྒྱུ་རུ་༡༥། གུར་གུམ་༡༩། གུབ་རིལ། གི་དགུ་
ཁྲུང་ནག་བཅས་གཏོང་སྒྲོལ་ཡོད། གཞན་ཡང་བད་ཀན་གང་བ་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྣབས། སེ་
འབྱུང་རིགས་དཔེར་ན། སེ་འབྱུ་༥། ཉི་དཀྱིལ། ཀུན་བདེ། དྲངས་གནས། ཕག་
གུ་བཅས་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དཔུང་དུ་འང་མེ་ཕྱོད་གསང་ས་དང་། དེ་བཞིན་ཆོགས་པ་
བརྒྱད་པ་དང་། བརྟ་གཉིས། བརྟ་དུག་བཅས་སུ་མེ་བཙའ་བྱུང་དགོས་པ་དང་། རྣབས་

དེར་བཤལ་གཏར་བསེལ་ཕྱོགས་སྤང་ཞིང་དྲོད་བཅུད་བསྟེན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

༦༥ མཐའ་མ་རྗེས་གཅོད་ནི། སྤར་ནད་འདི་མི་ཕྱོག་པའི་ཆེད་སྤྱུག་པའི་གནས་
པོ་མཆིན་རྒྱ་ཡོང་བཞིའི་གསང་སར་མེ་བཙའ་འཛོག་དགོས་པ་དང་། སྤན་ཡང་བསེལ་དྲོད་
སྟོམས་པའི་རིགས། ཟླ་ཤེལ་༡༥། རུ་ཏྟ་༦། བྱལ་རིལ། དྲངས་གནས། ཅོང་ཞིའི་
རིགས་རྒྱན་བསྐངས་ཏེ་ལོ་གཅིག་ལྷག་ཙམ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ཅོང་ཞི་ཡོད་པའི་ཆུ་ཆན་
རིགས་བསྟེན་བྱལ་ན་ནད་འདི་སྤར་མི་ཕྱོག་པ་དང་། དེ་བཞིན་གོང་གི་སྤོང་རྒྱན་ནམས་ཀྱང་
ཅི་ནས་ཀྱང་སྤང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱལ་ན་ཆེ་རིང་བ་དང་ནད་མེད་པ་རང་གཞན་ཆང་
མའི་དོན་བྱལ་བྱལ་བ་བཙས་ཀྱི་ཡན་རྒྱལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་མཐོང་ངོ་།།



ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཚུལ་བསྟན་བྱ།

སྔོན་པ་བརྟན་འཛིན་དབྱངས་སྒྲིག།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་གྲས་ལྷན་ཡིན་ཀྱང་།
སོ་སོའི་ཆོ་སྔོན་གྱི་ལས་སམ་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་སྤྱག་བསྐྱེལ་མྱོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཕྱིར་
ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་དང་པོ་ནད་གང་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་རྒྱ་དེ་ཤེས་
དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། བཤད་རྒྱུད་ལས། དང་པོ་ནད་ཐུན་མོང་གི་རྒྱ་ནི། དང་པོ་
ནད་འབྲུགས་སྣ་ཚོགས་ཚུལ་ཅན་གྱིས། །གངས་མེད་གྱུར་པས་ལུས་ཉིད་གཟེར་གྱུར་བ། །དེ་
རྒྱ་རེ་རེ་བརྟན་པར་མི་རྒྱས་པས། །དེ་བས་ནད་ཀྱན་སྤྱི་རྒྱ་བརྒྱད་པ་ནི། །ནད་རྣམས་ཀྱན་གྱི་
རྒྱ་ནི་གཅིག་པུ་སྟེ། །བདག་མེད་དོན་མ་རྟོགས་པའི་མ་རིག་ཅས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
དེ་ཡང་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་རིགས་པས་ནད་འཕྲུལ་ཞིང་འབྲུགས་པའི་ནད་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་
སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དག་གངས་ལས་འདས་ཤིང་། །གངས་མེད་དུ་འགྱུར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་
ཉིད་ཉི་བར་གཟེར་བར་འགྱུར་ཞིང་། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་སོ་སོར་རྒྱ་ཡོད་མོད་དུ་ཟིན་ཀྱང་།
ནད་ཀྱི་རྣམ་གངས་དེ་རྣམས་ཀྱན་གྱི་ཐུན་མོང་པའི་རྒྱ་ནི་གཅིག་སྟེ། །གང་ཞེ་ན། དོན་དམ་
པར་གང་ཟག་དང་ཚོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ཡིན་ཀྱང་འབྲུལ་པས་བསྟན་
པར་བརྟེན་ནས་བདག་ཏུ་བརྒྱུང་བས་ན་རང་གི་ངོ་བོ་མ་རྟོགས་པའམ་མ་ཤེས་མ་རིག་པ་ཞེས་བྱ་
བ་དེ་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། །དེ་ཡང་དཔེར་ན་བྱ་གཤོག་རྩ་ལ་དང་ལྡན་པ་གང་ཞིག་རྣམ་མཁའ་ལ་
འཕྱར་ཞིང་མྱོང་བར་གྱུར་དུ་ཟིན་ཀྱང་རང་གི་གཟུགས་ལས་བྱུང་བའི་གྲིབ་མ་དེ་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་
ཡང་རང་གི་ལུས་དང་མི་འབྲལ་བར་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འབྱངས་བ་ཇི་བཞིན་དུ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་
ཀྱང་རེ་ཞིག་ནད་མེད་པ་ཐ་མལ་དུ་བདེ་བར་གནས་ཤིང་རང་དབང་ཐུན་ཚོགས་དཔལ་ལ་ཡོངས་

སྤྱད་ན་ཡང་། མ་རིག་པ་འམ་མེད་གེ་བ་དེ་ནི་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོངས་སུ་གྲུབ་ཡོད་
པའི་དབང་གིས་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་དེ་རི་སྤྱད་བར་འབྲལ་བ་མི་སྤྱད་པ་ཡིན་ནོ།།

མ་རིག་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་པར་རྒྱ་གསུམ་ཡོད་པ་ནི། བྱུང་པར་རྒྱ་ནི་མ་རིག་ལས་
བྱུང་བའི། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་དྲུག་གསུམ་ལས། །འབྲས་བུ་རྩུང་མཁྲིས་བད་ཀན་
ཉེས་པ་སྦྱེད། །ཅེས་སོ།།

ཤེ་བྲག་བྱུང་པར་རྒྱ་གསུམ་མ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་གསུམ་
པོ་ནི་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྲེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྤྱོད་འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་དྲུག་ཀྱང་
ཡིན་པའི་དོན་གྱིས་དྲུག་གསུམ་དུ་གྲགས་པ་དེ་ལས་རྒྱ་འདོད་ཆགས་ལས་འབྲས་བུ་རྩུང་ནད་སྦྱེད་
ལ། ཞེ་སྤང་ལས་མཁྲིས་པའི་ནད་སྦྱེད། གཏི་མུག་ལས་བད་ཀན་གྱི་ནད་སྦྱེད་པར་བྱེད། ང་
ཆོས་དྲུག་གསུམ་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ན་ཐོག་མ་མེད་
པ་ནས་ད་བར་བསགས་པའི་སྤྱི་པ་ཐམས་ཅད་སྦྱང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ནད་མང་པོ་མི་ཡོང་བའི་
སྤྱོད་འགོག་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱོད་འཇུག་ལས། འདོད་ཆགས་ཀྱི་
གཉེན་པོ་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་མེད་པ་བདེང་སྒྲིམས་སུ་གནས་པ། ཞེ་སྤང་གི་གཉེན་པོ་ཁོང་བྲི་སྤོང་
བའམ་བཟོད་པ་སྒྲིམ་པ། གཏི་མུག་གི་གཉེན་པོ་ལེ་ལོ་སྤང་ནས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་བཙོན་
པས་ཐང་དོར་གྱི་ཐབས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ནི་འགྲོ་བ་
མི་ཡི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐབས་དང་ནད་བཅོས་སྒྲིམ་སྦྱོན་ཡིན་པ་མ་ཟད། ནད་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་
སྟོར་བའི་རིག་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

གོང་དུ་བཤད་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་གསུམ་པོ་དེ་ལ་ཕྱི་ཡི་རྒྱུན་གང་དང་གང་ཕྱད་ནས་ནད་སྦྱེད་
ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དུས་བཞི་ལ་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་བསྟེན་ཐབས། རྒྱུན་བཞི་ཡོད་པ་དུས་གདོན་
ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་བཅས་བསྟེན་པ་ནི།

དུས་བཞི་དབྱར་རྟོན་དགུན་དཔྱིད་ཡིན་པ་དེ་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་ནི། དགུན་

གྱི་དུས་ལ་གང་བས་བ་སྤྱི་སྒོ་འགག་སྟེ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱི་སྟོབས་ལྡན་ཞིང་རྒྱུད་གིས་འབར་བར་
བྱེད་པས། ཟས་ཉུང་ངུ་ཟ་བ་བྱུང་ན་ལུས་བྱངས་བདུན་པོ་འབྲི་བའམ་ཟད་པར་གྱུར་བ། དེ་ཕྱིར་
དགུན་ཀ་མཚན་མོ་རིང་བས་ཁ་ཟས་བཅུད་དང་ལྡན་པ་རོ་མངར་སྒྱུར་ལན་ཚུ་བ་ཡོད་པའི་ཟས་
རིགས་དང་། སྡོ་ཚད་དང་གཡི་ཁུ་བའོ་མ་སོགས་བཞེན་དགོས། སྤྱོད་ལམ་མར་རྟིང་ངམ་སྒྱུ་
གྱིས་ལུས་ལ་བྱུགས་པ་རྒྱག་དགོས། བལ་ལམ་པགས་པ་སོགས་ཀྱི་གོས་མཐུག་པོ་གྲོན་པ་དང་ཀང་
པར་ལྷམ་ཉག་དུ་གྲོན་པ། མེ་དང་ཉི་མར་རན་པར་བསྟོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་བཞེན་བྱུང་ན་ལུས་
པོ་བདེ་ཐང་དུ་གནས་ཐུབ།

དཔྱིད་ཀའི་དུས་སུ་ཉི་མའི་དྲོད་ཀྱིས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པས་བད་ཀན་གྱི་ནད་ལྡང་བས།
ཟས་ལ་ནས་དང་། སྐམ་སའི་ག། རྒྱ་སྒོ་ལ་སོགས་བཞེན་དགོས་པ་དང་། སྤྱོད་ལམ་ནི་ཚེ་ལ་
བས་བཅག་ཅེས་འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོ་བ། མེ་དྲོག་གི་དྲི་ཞིམ་པོ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ཆ་ལ་ལམ་ལྷུ་རའི་
ནང་གིང་སྤྲོང་གི་བསེལ་གྱི་བ་ཡོད་སར་སྤྱོད་པ་སོགས་དཔྱིད་ཀའི་དུས་སུ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་
ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་བཞེན་བྱུང་ན་བད་ཀན་ནད་མི་ལྡང་བར་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་དུ་གནས་ཐུབ།

དབྱར་དུས་སུ་ནམ་མཁའ་ལ་སྤྲིན་འདུས་པ་ཆར་རྒྱས་ཐམས་ཅད་རྫོན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་
པ་དང་། རྒྱུད་དང་གང་བ་ས་རྒྱངས་རྒྱ་གཙང་མ་མེད་པ་རྟོགས་པ་ཡོད་པས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་གཞོན་
སྤྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེའི་ཕྱིར་མེ་དྲོད་གསོ་དགོས་པར་བཞེན། བཅུད་དང་ལྡན་པ་མངར་བ་ལན་
ཆ་བའི་རོ་དང་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་ཟ་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་སྒོ་ལ་ནས་འབྱུང་དགོས་པ། སྐམ་
སའི་ནས་ཀྱི་ཆང་ཉུང་ཙམ་འབྱུང་ན་རྒྱུད་ལ་ཡན། སྤྱོད་ལམ་ཁང་པའི་རྟིང་ངམ་རྫོན་པ་བསེལ་སར་
སྤྱོད་པ་སོགས་སྤར་དགོས། དེ་ལྟར་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་རྒྱུ་བཞེན་བཞེན་ན། རྒྱུད་ནད་མི་ལྡང་
བར་བདེ་ཐང་དུ་གནས་ཐུབ།

སྟོན་ཀའི་དུས་སུ་ཉི་མ་ཆ་བས་ན། ཉི་ཟེར་གྱིས་གདུངས་ནས་མཁྲིས་པའི་ནད་ལྡང་བས་
ཟས་བཅུད་ལྡན་ག་དང་མར་སྒྱུ་རིགས་སོགས་མང་པོ་མི་ཟ་བར་རན་པར་བཞེན་དགོས་པ་དང་།

བཅུད་ལྷན་ཟས་རིགས་ཟ་མང་དགས་ན་མཁུས་པ་ལ་གནོད་པ་འཕྲོལ་པས་མཁུས་ནད་སྐྱེད་པར་
 བྱེད། དེ་ཕྱིར་གིང་ཉོག་གམ་གིང་ཉོག་གི་ཁུ་བ་དང་སྡོམ་ཆུ་སོགས་བཞེན་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡིད་
 པ་དང་། ཁང་པ་དང་མཐའ་སྐྱོར་གཙང་མ་བཞག་ནས་ག་བྱར་དང་ཅན་དན་གྱི་སྡོམ་སོགས་ཁང་
 པར་བདུགས་ནས་བསེལ་པོ་དང་གཙང་མ་བྱ་དགོས། དེ་ཡང་དྲི་ངན་རིགས་སེལ་བྱེད་ཀྱི་རྩམ་
 (Room Fresher) སོགས་བཟོས་ཡིད་པ་དེ་ཆོས་ཀྱང་ཁང་པ་འཕམ་ཁང་པའི་མཐའ་སྐྱོར་གཙང་
 མ་འཛོག་བྱེད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡིད་པས་དེ་གཏོར་ན་ཡང་ཕན། དེ་ཡང་མི་ཁ་གས་རྒྱུད་ཁམས་
 མཐོ་བ། ཁ་གས་མཁུས་ཁམས་མཐོ་བ། ཁ་གས་བད་ཀན་ཁམས་མཐོ་བ་བཅས་ཡིད་པས་དཔྱིད་
 ཏུས་སུ་བད་ཀན་ནད་ལྡང་བ་དང་། དབྱར་ཏུས་རྒྱུད་ནད་ལྡང་བ། རྩོན་ཏུས་མཁུས་ནད་ལྡང་
 བ་བཅས་ལ་སེ་སེའི་ཁམས་གང་ཡིད་པ་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་སོགས་འཆོམས་
 པར་བཞེན་དགོས་གལ་ཆེ། ང་ཆོའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཕ་མའི་ཁུ་ཁྲག་དང་། རང་གི་ནམ་ཤེས། འབྱུང་
 བ་ལྡེལ་བཞེན་ནས་ལུས་ཆོགས་ཡིད་པས། ཕྱི་ནང་གི་འབྱུང་ལྡེལ་འབྱུགས་པར་གནས་དགོས་གལ་
 ཆེ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ལུས་ལ་ནད་མེད་པ་དང་། ཆེ་རིང་བ། མི་ཆེ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ངང་གནས་ཐུབ་པའོ།

ནད་ཀྱི་ཐ་སྟོན་གཅིག་འགྲུར་ཞིག་གཏན་འབེབས་རན།

སྐྱེན་པ་བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།

གངས་རི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར།

སྲིད་གསུམ་དབང་བསྐྱུར་མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྡེ།

ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

སྦྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོར་འདུད།

ཅེས་མཆོད་བརྗོད་སྤྲོད་སྤྱོད་སྟེ། ལེ་རེ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་འཇམ་གླིང་འདིའི་
ནང་ནད་སྣ་མི་གཅིག་པ་མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བཞིན་པའི་གནད་དོན་ལ་རགས་བརྒྱས་ཤིག་
དཔྱད་ན། དེ་ཡང་འདོད་ཚུགས་གཉིས་ཀྱི་བྱུར་སྒྲུབ་སྟེ། དང་པོ་རྩལ་ཕྱན་གྱིས་མཚོན་པའི་
རྩལ་སྦྱོར་གྱི་རིགས་སྣ་མང་ཞིང་རྩན་བཟོའི་དངོས་རྩལ་དང་བཟའ་ཆས་ཤེད་སྦྱོད། རྩལ་བཞི་
སྟེ་དབྱར་དགུན་སྟོན་དབྱེད་བཞི་པོའི་གནམ་གཤིས་དམན་ལྷག་ལོག་ཅིང་། དག་ཤུལ་གྱི་ལས་
དང་། རིམས་ནད་ཀྱི་རྲི་རྒྱུད་སྟེ། ཁ་བས་མ་སྟོམས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། མི་འཛོར་
འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེའི་དབང་གིས་ཁོར་ཡུག་ལ་བཙོག་སྦྱོན་སྤོང་སྟེ་ནད་གཞི་སྣ་ཆོགས་བྱུང་བར་
འདོད་ཚུལ་གཅིག་དང་། ཡང་འདོད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི་ལྷ་བརྒྱའི་རྩལ་མཐར་འགྲོ་བམའི་བསྟོད་
ནམས་དམན་པ་དང་། འདོད་དབང་གིས་ལོག་པར་སྦྱོད་ཅིང་། ནང་དམེ་དང་། ཕན་ཚུན་
སྡེ་འབྲུགས། མནའ་བས་པ། འཐབ་འབྲུགས། བཤན་དམར་གྱི་ལས་བྱས་དྲགས་པའི་
རྒྱུན་དང་། མི་མ་ཡིན་ལ་སོགས་པའི་འབྱུང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གནོད་པ་གཏོང་བ་དང་། མ་མོ་
མཁའ་འགྲོས་ནད་ངན་ཡམས་སུ་སྦབ་པ། ལུ་སྟོགས་གདུག་པའི་རྩལ་གྱི་སྦྱོར་བ་བྱེད་ཅིང་མ་
མོ་མཁའ་འགྲོ་ཀྱན་འབྲུགས་ཏེ་ནད་ཀྱི་དྲག་རྒྱུད་སྦྱིན་དུ་ཆགས་པ་ལས་ནད་སྣ་མང་པོ་ཞིག་མི་
ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་འདོད་ཚུལ་དེ་གཉིས་ལ་ང་ཚོས་ཚུགས་སྡོམ་ཤིག་བརྒྱབ་ན། མི་རྣམས་ཀྱིས་

སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་འཛོལ་སྤྱེལ་བ་དང་བྱ་བ་བསྐྱབ་པ་སོགས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཚད་མ་ནི་སྤྱིད་ལམ་བརྟུན་
ནས་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས། སྤྱིད་ལམ་ཚུལ་མཐུན་ཞིག་མ་བྱུང་བའི་ཁར་བཅོས་མེན་གྱི་ཁ་ཟས་དཀོན་
པས་ཟས་མཐུན་མི་བྱུང་བ་དང་། མདོར་ན་བསམ་སྒོ་སྒྲ་མང་འདྲེས་འཛིངས་དབང་གིས་ནད་
སྔ་དེ་དག་བྱུང་བ་ང་ཚོས་མངོན་གསལ་དུ་མཐོང་བྱུང་བ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་ནད་སྔ་མི་འབྱུང་
བའི་ཐབས་ལམ་དང་སྔོན་འགོག་བདེ་ཐང་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུའི་ཐད་གཞུང་ལུགས་མི་གཅིག་
པའི་གསོ་རིག་སྒྲན་ལས་པ་ཡོངས་ཀྱིས་སྒྲན་བཅོས་བྱ་བའི་ནད་ཆེས་ཅུ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དང་ལས་
འགན་དུ་བཟུང་ནས་ད་བར་རང་རང་སོ་སོའི་སྒྲན་བཅོས་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་དང་འགྲུལ་བཞུད།
ནད་མི་འབྱུང་བར་བདེ་ཐང་ངང་གནས་ཐབས་ལ་ཟས་དང་སྤྱིད་ལམ། སྒྲན་དཔུང་སྒོ་ནས་
བཅོས་ཐབས་བྱེད་མུས་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་མི་དམན་པ་ཞིག་ཐོན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ནད་གཞི་
རིམ་ཐོན་དང་གསར་བྱུང་གང་རུང་ལ་རང་ཅག་བོད་སྒྲན་ཐོག་ནས་འགྲུལ་བཞུད་དང་ངོས་འཛིན་
གྱིས་བཅོས་ཐབས་ཞུས་པ་ལ་ཕན་བསྐྱེད་ཀྱང་ཅི་ཆེ་བྱུང་དང་འབྱུང་མུས་ནི། རྒྱུད་ལས། ནད་
ཀྱི་དག་དཔུང་འཛུམས་པའི་དཔའ་བོ་ཡིན། །འཆི་བ་སྤོང་བྱེད་བདུད་ཅི་བུམ་པ་ཡིན། །ནད་
ཀྱི་ཟུག་གཟེར་གཅོག་པའི་ཐོབ་ཡིན། །དྲང་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལ་གཅེས་པར་བཟུང་། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལས་ཉོགས་རུས། འོན་ཀྱང་གསར་བྱུང་གི་ནད་གཞི་དེ་དག་ཐོག་རང་ཅག་བོད་
ཀྱི་སྒྲན་པའི་ནད་ནད་གཞིའི་ཐ་སྟད་འདོགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་ངོས་འཛིན་མི་འདྲ་བ་ལས་སྐབས་
ལ་ལར་སྒྲན་པ་སོ་སོའི་ཉམས་སྤྱོད་གཞིར་བཟུང་མ་གཏོགས་རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་ནད་ཀྱི་སྐབས་
བཅོ་ལྔ་གང་རུང་ལ་བརྟུ་མི་བྱུང་བ་དང་། བེ་ཚོམ་སྤྱོད་གཞི་ཞིག་ཆགས་ཏེ། མདོར་ན། གཞུང་
ལུགས་གཅིག་ལ་སྤྱངས་ཐོན་བྱས་ཀྱང་སྒྲན་པ་རང་རང་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་མི་གཅིག་པ་ཞིག་དང་
ཐ་སྟད་མི་གཅིག་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ཕྱིར་འབྱུང་གི་གསར་བྱ་རྣམས་དང་གཞུང་ལུགས་གཞན་གྱིས་
བོད་སྒྲན་ཐོག་དོགས་ཚུལ་ལ་མཚན་ཞིག་སྤྱེས་སྤིང་སྟུང་། ཅུ་བའི་ནད་ཐོག་ངོས་འཛིན་མི་འདྲ་
བ་གཙོ་བོ་ཡོང་ཡང་བཅོས་ཐབས་ནི་རྒྱུད་བཞི་རང་ལས་མ་འདས་ཤིང་ཕན་བསྐྱེད་ཀྱང་ཡོད་མུས་

ལས་ནད་ཀྱི་ཐ་སྟེན་གཅི་མི་ཆེ་བར་ངོས་འཛིན་བཅོས་ཐབས་ཀྱིས་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་ན་དེ་རང་གི་ཆོག་
 པར་ངོས་འཛིན་མང་དུ་ཆེ་བྱིས་འབྱུང་གི་བྱ་བ་ཀློང་ན་མས་ལ་ནད་མིང་ཐད་ངལ་བའི་འཁྲར་པོ་ཞིག་
 དང་། གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཚུ་བ་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཚུགས་
 ཐད་དཀའ་ཁག་ཅིག་འཕྲད་དོ་བཟོད་འདོད་སྟེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་འཛམ་གླིང་ནང་གི་ནད་
 གསས་ཆེའི་ནད་རིགས་གདུག་ཅན་ཀུན་སར་ཞེས་པའི་ནད་ཆ་དེའི་ཐོག་ང་ཆོ་ཤེས་ཏོགས་དང་ཞིབ་
 འཇུག་བྱས་པའི་ནང་དང་ཐོག་ང་ཆོས་ཀུན་སར་(Cancer)ཞེས་པ་དེ་རང་ཅག་བོད་སྐད་ནས་ནད་
 རི་འབྲུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དང་། དེའི་རྒྱ་ཆུན་དཔྱེ་བ་ཏགས་དང་བཅས་རྒྱུད་ནང་འགོ་སྐབས་
 ཐོག་མར་ནད་མིང་ངོས་བཟུང་གཏན་འབེབས་མེད་ཁར་ལ་ལས་འབྲས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་དེའི་
 རྒྱ་ཆུན་དཔྱེ་བ་ཏགས་བཅོས་ལ་འབྲེལ་བ་གད་དང་། ཡང་ཁ་གསུག་སྐྱོན་ལ་བཟུང་ནས་འབྲེལ་
 བ་གད་ཀྱིས་གང་ལྟར་བོད་ལུགས་སྐད་པ་ཆང་མས་ཞལ་མཐུན་གཅིག་གཤམ་ངེས་གཏན་ཞིག་ལ་
 དཀའ་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་ཤལ་སྤྱི་ཀྱིས་(Diabetes)ཞེས་པའི་ནད་རིགས་དེའི་ཐོག་བོད་སྐད་
 གྱིས་ངོ་བསྐྱེད་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས། འོ་ན་ནད་གཞི་ཅི་འབྲུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ནས་བཅོས་ཐབས་
 དང་ནད་དེར་རང་ཅག་བོད་སྐད་ཐོག་ནས་ཐ་སྟེན་རི་ཡིན་དེས་ན། མང་པོ་ཞིག་ནས་ཐོར་ནད་
 བཅུ་དགའི་ནང་ཆོན་གཅིན་སྟེ་བ་ཁྲར་ངོས་འཛིན་དང་། ཡང་ཁ་གསུག་སྐྱོན་ཐུག་མངར་ཞེས་
 པར་ངོས་བཟུང་། གཞན་ཡང་གཅིན་སྟེའི་ནང་ཆོན་རྒྱུད་དཔྱེའི་སྤྱང་འབྲུ་ཞེས་པར་ངོས་འཛིན་
 བཅས་གང་ལྟར་ཐ་སྟེན་ངེས་གཏན་ཞིག་ཆགས་མེད་པ་རེད། ཡང་ཁ་གསུག་ནས་ཤལ་སྤྱི་ཀྱི་སེ་
 (Diabetes)ཞེས་པ་གཞུང་ལུགས་གཞན་ནས་ཀྱང་ད་ལྟོ་གཏན་འབེབས་གསལ་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་
 པས་ང་ཆོས་དེའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་དང་ལག་འཇུ་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས་གིག་མེད་དོ་སྟེ། གཞུང་
 ལུགས་གཞན་ནས་གཏན་འབེབས་གསལ་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་ན་ཡང་ཤལ་སྤྱི་ཀྱི་སེ་(Diabetes)ཞེས་
 པའི་ཐ་སྟེན་གཅིག་འགྱུར་ཞིག་བཏགས་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཡོངས་ཁྲབ་དུ་བྱིན་ཡོད་པས་ང་ཆོས་
 ཀྱང་དེའི་རྒྱ་ཆུན་ཏགས་རྣམས་ཏ་ཅང་གི་གསལ་པོ་ཞིག་གཏན་འབེབས་མ་ཐུབ་རུང་བོད་སྐད་ཐོག་

ནས་གཅིག་འགྱུར་གྱི་ཐ་སྟད་ཅན་ངེས་པར་འདོགས་དགོས་བསམ། དེ་བཞིན་དེ་རིང་ཁ་སང་
 གསར་བྱུང་ཐོན་མུས་སུ་ཡོད་པའི་ཏེ་པ་ཀྲལ་གྱི་སི་(Hepatitis)ཞེས་པའི་ནད་གཞིའི་ཐོག་ལ་ལས་
 མཆིན་ཆད་དང་། གཉན་ཆད། ནག་པོ་གསུམ་སྒྲིལ་ཞེས་པར་ངོས་འཛིན་ནད་མིང་མི་འདྲ་
 བ་དང་། ཡང་འཛིན་སྒྲི་སི་(Jaundice)ཞེས་པར་གྲང་མཁྲིས་དང་། མཁྲིས་ནད་མིག་སེར།
 མཁྲིས་པ་རྩ་འགམས་སམ་རྩར་རྒྱག་ དེ་བཞིན་པོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གིན་དུ་བྱུང་ཆེ་བའི་གྱི་
 སྤྱི་(T.B)ཞེས་པར་སྒྲོ་གཙང་ཡིན་དང་མིན་པའི་གསལ་ཁ་ངེས་གཏན་མེད་ཅིང་དེ་མིན་ཕྱི་ལུགས་
 ནས་སྤེལ་གྱི་ཕེར་གྲར་(Blood Pressure)ཞེས་པའི་ཁྲག་གི་ཆད་གཞི་མཐོ་དམའི་ནད་གཞིར་རང་
 ལུགས་པོད་སྒྲན་ནས་ཁྲག་མེད་དང་། ཁྲག་གས། ཡང་ཁྲག་གས་དང་རྒྱང་གས་ཆེ་བའི་
 ཁྲག་རྒྱང་སྟོད་འཆངས་ཞེས་དང་ཨང་ཆད་དེ་འདྲ་ཞིག་ནི་ནད་གཞི་དེ་དང་གོང་འོག་གཉིས་ལ་ངོས་
 འཛིན་དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས་པའི་གཅིག་འགྱུར་གྱི་ཐ་སྟད་གཏན་འབེབས་ཞིག་མེད་པར་སྣང་། མདོ་
 རོན་གོང་གསལ་དཔེ་མཆོན་ནད་གཞིས་མཆོན་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་ནད་གཞི་ཇི་སྟེད་ཅིག་ངེས་པར་
 ཡོད་པ་ནམས་ལ་པོད་སྒྲན་ཐོག་ནས་ཐ་སྟད་གཅིག་འགྱུར་ཞིག་གཏན་འབེབས་མེད་ཆེ་ཕྱིས་འབྱུང་
 ནད་གཞི་མང་དུ་དང་འཕེལ་རྒྱས་སོང་བའི་དུས་འདིར་པོད་སྒྲན་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་དང་ལྟ་སྒྲུབ་
 གསལ་པོ་ཞིག་བྱུང་བུལ་ན་སྒྲན་བཅོས་གྱི་ལག་ལེན་ནང་འགལ་རྒྱུན་ཡང་མི་འབྱུང་། ཐ་སྟད་
 གཅིག་འགྱུར་ཞིག་གཏན་འབེབས་ལ་དུས་ཚོད་ཀྱང་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་ངེས་ལ་བགྱི་སྐྱོང་ཡང་
 གནད་འཁེལ་ཞིག་བྱུང་མཆོམས་གཅིག་འགྱུར་གྱི་ཐ་སྟད་དེ་པོད་སྟོད་དང་ཕྱི་འབྱུང་དུས་ཚོད་ངེས་
 ཅན་ཞིག་ནང་དེ་འདྲའི་ཐ་སྟད་རུབ་བསྐྱུས་གྱི་གྲོས་གཞིའི་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་གིས་གཏན་འབེབས་
 ཐུབ་ན་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་གྱི་ཆེ་བའི་བྱུད་ཚོས་ནམས་སྤར་བས་གཟི་བཞིན་དང་སྒྲན་གྲགས་ལ་ཅི་སྤྱིར་
 འཕྱང་མོ་རྒྱག་ མཐའ་དོན་རྒྱུད་དོན་ཀྱན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཉིད་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་དུ་གནས་པ་
 དང་། རིས་མེད་ཉམ་ཐག་འགོ་བ་ནད་པའི་ཉེས་པ་མ་སྟོམས་པ་སྟོམས་པའི་རྒྱ་རུ་འགྱུར་བར་
 ཞོག། ॥

